[日] 松田道雄／著　王少丽／主译

育儿百科

当代育儿读物第一品牌

華夏出版社

[日] 松田道雄／著　王少丽／主译

育儿百科

当代育儿读物第一品牌

華夏出版社

苹果读书
iBook.178.COM
最好的ePub制作分享平台
ibook.178.com

目录
Content

前言

第一章　孕前准备（1）第一节 孕前健康检查

第一章　孕前准备（2）第二节 孕前生殖健康保护

第一章　孕前准备（3）第三节 准妈妈孕前应治愈的疾病

第一章　孕前准备（4）第四节 准爸爸孕前应治愈的疾病

第一章　孕前准备（5）第五节 孕前遗传咨询

第一章　孕前准备（6）第六节 孕前营养

第七节 孕前规避用药风险

第二章　孕1月（0～4周）（1）第一节 预产期的计算与孕龄的表达

第二节 精子、卵子的成熟与释放

第二章 孕１月（０～４周）

第二章　孕1月（0～4周）（2）第三节 受精卵形成过程

第四节 胚胎着床

第二章　孕1月（0～4周）（3）第五节 脐带、胎盘、羊水、子宫

第六节 胎儿性别是自然的选择

第七节 双胎和多胎妊娠

第二章　孕1月（0～4周）（4）第八节 早孕征兆

第九节 孕1月遇到的问题

第三章　孕2月（5～8周）（1）第一节 2月胎儿生长发育

第三章 孕２月（5～8周）

第二节 妊娠确诊

第三章　孕2月（5～8周）（2）第三节 妊娠反应

第三章　孕2月（5～8周）（3）第四节 避免流产

第五节 孕期预防感冒

第六节 胎心管搏动与胎停育

第一节 3月胎儿的生长发育

第四章　孕3月（9～12周）（1）第一节 3月胎儿的生长发育

第四章 孕３月（9～12周）

第二节 妊娠反应就要过去了

第四章　孕3月（9～12周）（2）第三节 孕3月医学检查

第四节 孕期用药慎之又慎

第五节 流产、阴道出血与胎停育

第五章　孕4月（13～16周）第五章 孕４月（13～16周）

第一节 4月胎儿生长发育

第二节 孕4月准妈妈状况

第一节 5月胎儿生长发育

第六章　孕5月（17～20周）第六章 孕５月（17～20周）

第二节 孕5月准妈妈的变化和问题

第七章　孕6月（21～24周）第七章 孕６月（21～24周）

第一节 6月胎儿生长发育

第二节 孕6月准妈妈状况

第八章　孕7月（25～28周）第一节 7月胎儿生长发育

第八章 孕７月（25～28周）

第二节 孕7月准妈妈状况

第三节 准妈妈进入围产期

第一节 8月胎儿生长发育

第九章　孕8月（29～32周）第九章 孕８月（29～32周）

第二节 孕8月准妈妈状况

第一节 胎儿过大、入盆和胎位

第二节 全方位呵护准妈妈

第十章　孕9月（33～36周）第十章 孕９月（33～36周）

第三节 为宝宝准备用品

前言

郑玉巧育儿百科

作者：郑玉巧

出版社：化学工业出版

本书内容涵盖了从怀孕准备期、孕期、产后恢复期，到宝宝0-3岁的成长发育阶段全过程，堪称一部孕、产、育全程的百科全书。本书丰富翔实的内容为新手父母和即将成为父母的读者提供关于怀孕、分娩和宝宝养育的各种问题的解决方案，既有作者20多年来在临床和咨询工作中一点一滴积累下来的经验，也融汇了国内外医学界关于怀孕、分娩和宝宝养育方面的宝贵思想财富和临床经验，并大量穿插真实的临床病例和咨询实例，配以大量图表，科学翔实。本书所介绍的宝宝发育特点和养护方式都是从中国宝宝的实际情况出发，是真正的中国人自己的育儿百科。

第一章　孕前准备（1）第一节 孕前健康检查

0001

婚检、孕检、产检都是怎么回事

婚前检查

通过婚前检查，发现不宜结婚或需要推迟结

婚的疾病，并给出治疗意见；发现不宜生育或需

要推迟生育的疾病，并指导如何避孕，给出解决

或治疗方法，预测可以生育的大概时间。

孕前检查

通过孕前检查，发现将会影响孕妇身体健康

和未来胎儿健康的疾病；发现不宜使妻子受孕的

男性疾病。

产前检查

通过对孕妇进行孕期定期检查，监护孕妇和

胎儿的健康状况，及时发现妊娠合并症和并发

症；及时发现胎儿发育异常，保证母子健康。

0002

孕检前要做什么准备

需要空腹

不要吃早饭，也不要喝水，因为有些检查项目需要空腹。晨起第一次排的尿液，收集少许，放入干净的小玻璃瓶中，备化验用。不要到医院才采尿样，一是可能等不及；二是如果需要做子宫B超，需憋尿，如果把尿排出去了，还要等很长时间才能使膀胱充盈；三是晨起第一次排的尿液，化验结果更可靠。带上早餐，抽血后可吃。带一瓶纯净水，以便需要憋尿时来喝。有的女士，怕检查时下身有异味，就在去医院前清洗下身，这是不对的，去前不但不能洗，头一天晚上也不要洗，洗了对检查不利。

B超检查前要憋尿

因为要在膀胱充盈的情况下做B超检查，所以要憋尿，憋尿时要注意以下几点：

● 不要早晨起来不排尿，这样憋尿的效果不好。因为晨起尿比较浓，有时虽然尿很少，但尿

意已经很明显，感觉憋不住了，可膀胱并没有很多的尿。膀胱充盈不足，B超时就不易观察到子宫全貌。

● 正确的方法是早晨起床后把尿排净，带上早餐，待需要空腹检查的项目完成后，开始吃早餐，除主食外，最好喝些豆浆或牛奶，再喝500毫升温白开水。

● B超检查前1～2小时喝水，因为时间长憋不住尿，时间太短膀胱不能充盈。

● 如果憋尿困难，可做阴道B超，价格相对贵些。

● 做B超前最好排空大便。

0003

孕检都要查哪些项目

孕前检查包括一般检查、特殊检查和妇科检查。其中一般检查包括6项，确定身体健康指标是否适宜怀孕；特殊检查包括5项，排查不宜妊娠或需要推迟妊娠的疾病；妇科检查包括4项，

确定生殖健康指标是否适宜怀孕。

一般检查项目

● 物理检查：包括血压、体重、心肺听诊、

腹部触诊、甲状腺触诊等，目的是发现有无异常

体征。

● 血常规检查：目的是了解准孕妇是否有贫

血、感染。血型检查包括在血常规检查项目中，

目的是预测是否会发生母婴不合溶血症，如ABO

血型不合、Rh血型不合，为可能需要输血做准备

● 尿常规检查：目的是了解是否有泌尿系统

感染；其他肾脏疾患的初步筛查，间接了解糖代谢、胆红素代谢是否正常。

● 肝功检查（包括乙肝表面抗原）：目的是

及时发现乙肝病毒携带者和病毒性肝炎患者，及

时给予治疗。

● 心电图检查：目的是了解心脏的基本情况

● 胸透检查：目的是发现是否有肺结核。

计划怀孕前3个月，可以做胸透检查。也

就是说，做了胸透检查，必须3个月后才可以

考虑怀孕，完全避免X射线可能给受精卵带

来的致畸影响。如果不能明确保证这个时段

间隔，就不要做这项检查，或者推后怀孕。

切记！

爱心

提醒

特殊检查项目

● 乙肝标志物检查：常规肝功和乙肝表面抗

原检查有问题时，需要做进一步检查，其中就包

括乙肝标志物检查。及时发现肝炎病毒携带者，

对易感准孕妇实施必要的保护措施，如接种乙肝

疫苗。对乙肝病毒携带者，根据携带情况给予相

应的处理，降低母婴传播率，并进行孕期监测。

● 血糖、血脂检查：目的是发现糖、脂代谢

异常。

● 肾功能检查：目的是了解准孕妇的肾脏功

能，及时发现不宜妊娠的肾脏疾患。

● 心脏超声检查：目的是排除先天性心脏病

和风湿性心脏病。

● 遗传病检查：如果家族中有遗传病史，或

女方有不明原因的自然流产、胎停育、分娩异常

儿等历史，做遗传病方面的咨询和检查非常必

要，如染色体检查。

妇科检查?目

● 生殖器检查：包括生殖器B超检查，阴道

分泌物检查和医生物理检查，目的是排除生殖道

感染等疾病。

● 优生四项检查：目的是排除准孕妇身体内

是否有病原菌感染，即弓形虫、巨细胞病毒、单

纯疱疹病毒、风疹病毒感染。

● 病毒六项检查：也称为优生六项检查。除

上述优生四项外，还包括人乳头瘤病毒、解脲支

原体两项检查。

● 性病筛查：有的医院已经把艾滋病、淋

病、梅毒等性病作为孕前和孕期的常规检查项

目，其目的是及时发现无症状性病患者，给予及

时治疗，防止对胎儿造成伤害

0004

准爸爸要做哪些男科检查

● 精液常规检查：目的是了解男性的精子

质量。

● 生殖器检查：目的是排除生殖器官疾病和

生殖道感染。

● 性病检查：目的是及时发现无症状性病患

者，给予及时治疗，防止对胎儿造成伤害

0005

孕检发现问题怎么办

● 一旦孕检发现暂时不宜怀孕的疾病，

性生活要采取避孕措施， 并开始接受医生的

治疗。

● 如果夫妻一方或双方有生殖道、泌尿道感

染，要积极治疗，待彻底治愈后再怀孕

● 如果夫妻一方或双方患有性病，或感染了

可引起母婴传播疾病的病毒，双方都要接受临床诊断，疾病一方接受治疗，待彻底治愈后再怀孕。

● 孕检确定是易感人群，如风疹抗病毒抗体、乙肝表面抗体为阴性的女性，可进行预防接种风疹疫苗、乙肝疫苗等。

● 如果家族中有血友病史，要进行胎儿性别筛选，但大部分医院目前做到这一点较难

● 冬春季是病毒性传染病流行高发季节，准备怀孕的夫妇应积极预防。风疹易发于儿童，如果周围有患风疹、水痘、腮腺炎等传染病的宝宝，准孕妇要做好自身隔离。未孕前如曾接触过这样的宝宝，应暂时避孕，待隔离期过后再考虑怀孕。

第一章　孕前准备（2）第二节 孕前生殖健康保护

0006

孕前女性生殖健康保护

女性生殖健康标准

● 没有任何不适症状，如外阴瘙痒、干涩、

疼痛、烧灼感和异味。

● 常规妇科物理检查未发现任何异常体征。

● 白带清洁度在2度以下。白带清洁度分为

三度，1度接近正常，2度为轻度炎性改变，3度

为中重度炎性改变。医生根据白带检测报告，结

合临床检查，初步判断生殖道感染程度。

● 实验室检查白带分泌物，没有发现病原

菌，如滴虫、霉菌、解脲脲原体、沙眼衣原体、

淋球菌等。

● 血HIV(艾滋病病毒)、PRP(梅毒血清学检

查)、HSV(单纯疱疹病毒)检查呈阴性。

● 优生优育筛检项目无异常结果。

● 乳腺无疾病。

● 子宫附件盆腔B超未发现异常，如卵巢囊

肿、畸胎瘤等。

● 宫颈防癌涂片无异常。

● 性生活无厌烦感。

女性生殖健康保护

● 婚前应做生殖道感染检查， 一旦发现

有生殖道感染， 应积极治疗， 治愈后再结婚

最好。

● 孕前应做生殖器道感染检查，如感染应积

极治疗，愈后再怀孕。

● 孕前3个月要避免使用药物，如果生病

了，就先治病，病治好了，停药再怀孕。

● 每天用清水清洗外阴，没有疾病情况，不

要擅自使用有治疗作用的外阴清洗剂，更不要使

用阴道栓剂和阴道盥洗。

● 不要穿非棉质的内裤，内外裤都不要过

紧，孕前准备期不穿束身内衣。

● 孕前3个月不要接触放射线照射，如X射线透视。

年龄、卵子寿命与卵子健康

女性年龄与卵子寿命、卵子健康有密切的关系。女性在还是7个月大的胎儿时，卵泡就开始存于体内，并缓慢地进行着分裂，逐步走向成熟。女婴诞生时，其体内已经拥有了她一生中要排出的所有卵子，直到她排完全部卵子，停止月经来潮，进入更年期。

如果准妈妈35岁怀孕，意味着和精子结合的那颗卵子，在准妈妈体内已生活35年。卵子在长期发育过程中，可能受到各种内外因素的影响，当受孕的卵子在减数分裂过程中，出现染色体不分离现象，就会产生染色体数目或结构异常，导致先天缺陷儿的产生。

孕妇年龄越大，卵子（受精的那一颗）年龄也越大，其健康风险也越大，先天畸形儿概率也越高。因此，保护卵子健康，应从女性还是婴儿

的时候开始；保证胎儿健康，建议在女性卵子成熟的最佳时期怀孕（25～29岁），避免过早怀孕（小于22岁），和过晚怀孕（大于35岁）。

保护卵子健康应从婴儿开始

女性胎儿第8周时生殖腺转化为卵巢，并含有600～700万个卵母细胞；到6月胎儿时，卵母细胞就剩200万个，出生时就只剩下40万个。尽管女性生殖器早在胎儿期就已经形成，卵巢中也已经有了卵母细胞，但女孩从出生到月经来潮前，40万个卵母细胞都处于沉睡状态，雌激素水平处于最低值。

当女孩进入青春发育期，大脑向卵巢发出信息，卵巢被唤醒，雌激素水平开始上升，促使性器官发育，第二性征初显。从青春发育期到绝经期（14～50岁），40万个卵母细胞中只有400～500个能够最终发育成熟。

尽管有大阴唇、小阴唇的保护，女孩生殖器官仍有可能受到外伤，或受到病原菌的侵袭。女

儿还小的时候，妈妈应每天为宝宝清洗外阴和阴唇的皱褶处；清洁肛门时，要从前向后擦洗，以防把来自肠道的病菌带到阴道口和尿道口。女儿长大后，这项卫生护理就要自己做了。

妊娠篇

女孩裤子过紧、内裤有尿液、清洗内裤不彻底、内裤没有经过阳光照射、内裤放置时间过长、使用不合格卫生巾、用碱性比较强的肥皂清洗外阴、肠道蛲虫感染等，都会影响女性生殖泌尿系健康，从而殃及卵子健康。

0007

孕前男性生殖健康保护

男性生殖健康标准

● 没有任何不适症状，如尿道口瘙痒、疼痛、烧灼感、分泌物和异味。

● 常规物理检查未发现任何异常体征，如包皮过长、过短、包茎、精索静脉曲张等。

● 精液实验室检查正常。

● 血HIV（艾滋病病毒）、PRP（梅毒血清

学检查）呈阴性。

● 性生活无厌烦感。

男性生殖健康保护

● 婚前?做生殖系感染检查，一旦发现有生

殖系感染，应积极治疗，愈后再结婚是最好。

● 计划怀孕3个月前避免使用药物，戒烟、

忌酒，尤其不能酗酒。

● 性爱前用清水清洗生殖器，特别是龟头、

沟槽部分。

● 穿棉质内裤，内外裤都不要过紧，尤其不

要穿很瘦的牛仔裤。

● 计划怀孕3个月前不要接触放射线照射，

如X射线透视。

精子质量与胎儿健康关系密切

自然流产病例中，因父亲精子异常导致胚胎

早期夭折的比例，大约半数左右。常听到一种想

当然的认识，认为男性一次射精有几亿个精子，

能与卵子结合形成受精卵的精子，一定是“天底下”最健康的精子。事实上，常有质量不高的精子，阴差阳错地攻陷了卵子的层层布防，悲剧性地形成了受精卵，让爸爸妈妈追悔莫及。

年龄、精子质量与胎儿遗传性疾病

美国彭罗斯博士在研究软骨发育不全时，证实了男子年龄对基因突变的影响。而默德奇博士和一些学者在对106例软骨发育不全的儿童进行分析时，进一步发现，爸爸年龄越大，精子细胞产生显性突变的机会越多。丹麦遗传学家在研究了224例唐氏综合征患儿后认为，爸爸年龄过大与唐氏综合征的发生有关，并指出男性的最佳生育年龄是25～30岁；超过45岁时，要进行遗传咨询。

0008

毒性因子威胁生殖细胞

药物危害生殖细胞

某些药物对胎儿有致畸作用已被证实，如抗

癌药、激素类药。尚未证实对生殖有毒性作用的药物，不意味着就是安全的。即使动物生殖试验证明安全，也不等于对人类生殖健康没有危害。有些药物在说明书上没有标注对生殖健康是否有不良影响，不能由此推断该药对生殖健康没有不良影响。准备怀孕的夫妻，一定要保证3个月内绝对不服用任何药物。

化学物质危害生殖细胞

在日常生活中有可能遇到的毒性化学物质，有铅、汞、砷、苯、乙醇等，都会危害生殖细胞。特别注意，房屋装修选择的材料一定要绿色环保；装修后，还要对房屋内空气做质量监测。室内空气质量合格，才能考虑怀孕。

农药危害生殖细胞

规范使用农药，使用规范的农药，农作物就是安全的。农作物残留农药超标，主要是因为使用农药不规范，或使用了不规范的农药。根本改变这种情况，需要政府和广大农业生产者长期不

懈的努力。作为消费者个人，要把购买来的蔬菜、水果用清水充分浸泡，让农药析出，以保证食用健康。

电离辐射和电磁污染危害生殖细胞

电离辐射是指X射线、r射线对人体的辐射，对生殖健康有巨大的消极影响。这个常识虽早已为人所知，但仍有不少计划怀孕的夫妇，稀里糊涂地接受了医学X光检查，等到获知怀孕的消息后，才如梦初醒，后悔不已。

电磁辐射是指电磁场对人体的辐射，对生殖细胞也有不同程度的损害。日常生活中，应积极规避可能的辐射危害，如检查微波炉是否有微波泄露，方法是把一张薄纸夹在微波炉门缝，轻轻牵拉，如果能够移动纸张，说明微波炉的门已松，可能有微波泄露现象，要及时维修或更换。微波炉如在使用中，不要靠近，最好保持2米以上距离；停止工作后等待三五分钟，再打开微波炉。

生殖毒性与新生儿出生缺陷

新生儿出生缺陷，遗传因素占25%，其中来自物理、化学、生物因素的为10%。先天病残儿中，有21%的父亲在工作环境中接触过射线、微波、高温、重金属、化学物质、农药等有毒、有害物质，有17%的母亲接触过这些有毒、有害物质。先天病残儿中，有5%的父亲在授孕期间患过感冒、发热、风疹、弓形虫感染、巨细胞病毒感染、疱疹、过敏症、腮腺炎、肝炎等疾病，有24%的母亲受孕期间患过上述疾病。先天病残儿中，父亲有烟酒嗜好的占56%，母亲占2%。

吸烟对胎儿健康的影响

烟草中含有尼古丁、氢氰酸、一氧化碳等有毒物质，对生殖细胞和胎儿的不良影响早已被证实。男性吸烟可影响精子质量，女性吸烟也会殃及卵子的健康。即使夫妇都不吸烟，也要尽量避免被动吸烟，因为被动吸烟同样会危及精子、卵子和胎儿。

饮酒对胎儿健康的影响

酒精对精子、卵子和胎儿同样有害，酒后受孕可导致胎儿发育迟缓、智力低下。大量饮酒后，酒精被血液吸收，对全身各系统都有一定的危害，对精子和卵子具有强烈毒性。曾有报道认为，男性大量饮酒，可使精液中71%的精子发育不全，活动度差，发育不全的精子一旦与卵子结合可造成胎儿畸形、智力障碍等。另外，大量饮酒还可以影响睾丸血流量和温度调节，使睾丸供血不足，供氧量下降，影响精子质量。长期大量饮酒，还可形成慢性酒精中毒，使睾丸失去生精能力，导致不育。

第一章　孕前准备（3）第三节 准妈妈孕前应治愈的疾病

0009

泌尿系感染

预防很重要

如果孕期发现怀孕合并泌尿系感染，是非常

严重而棘手的事情，因为治疗泌尿系感染的药

物，或多或少对胎儿有不良影响，但又必须治

疗，因为：①引起泌尿系感染的病原菌不被杀

灭，有引起肾盂肾炎的危险，对孕妇的健康极为

不利；②泌尿系感染对胎儿健康的不良影响可能

要比药物影响更大。因此孕前预防泌尿系感染非

常重要，有效方法就是养成多饮水的习惯，每天

至少饮800毫升的白开水，即可避免孕期合并泌

尿系感染。

为什么容易患肾盂肾炎？

女性怀孕后，子宫不断增大，输尿管受到挤

压，导致肾盂积水。肾盂积水使细菌通过尿道口

感染尿道、膀胱、输尿管，从而导致肾盂肾炎的发生。

为减少子宫对肾盂的压迫，到孕中期，尽量不要采取仰卧位，而应左侧卧、右侧卧位交替，以左侧卧为主。在清洁肛门时，要从前向后，或从肛门向两侧擦洗。大便后最好用清水冲洗肛门，以免肛门周围的大肠杆菌污染尿道和阴道口，引起泌尿系和生殖道感染。

泌尿系感染的治疗

泌尿系感染本身对胎儿会有一定影响，一些治疗泌尿系感染的药物，对胎儿也有不同程度的影响，因此要彻底治愈泌尿系感染后，再考虑怀孕。如果在孕期合并泌尿系感染（妊娠本身也可增加患泌尿系感染的机会，甚至发展至肾盂肾炎），会给妊娠带来麻烦。如首次发病，要服用半个月的药物。

反复泌尿系感染的治疗

治疗不彻底，疗程不够，饮水少，劳累，外

阴不洁净，卫生巾质量不合格，内裤被霉菌污染

妊娠篇

（如放置时间过久的内裤，从来不在阳光下暴晒内裤，或在卫生间阴干内裤等）是反复泌尿系感染的常见原因。这种情况需要服用1个月的药物，彻底消灭菌尿（尿常规正常不能视为治愈，应做尿沉渣埃迪式计数或尿细菌培养及菌落计数），防止复发。

0010

阴道炎

不同致病菌引起不同阴道炎

引起阴道炎的致病菌有很多种，不同致病菌引起不同阴道炎，如细菌引起细菌性阴道炎、霉菌引起霉菌性阴道炎、支原体感染引起非淋菌性阴道炎，淋球菌感染引起淋病。治疗阴道炎应根据致病菌选择药物，如果药物选择错了，不但不能治愈疾病，还可能使疾病加重。霉菌性阴道炎如果选用了抗菌素，会使霉菌生长更旺盛。青霉

素和头孢类对支原体效果不如大环内酯类。

阴道炎的治疗

用4%苏打水（小苏打）清洗外阴和阴道后，

再用抗霉菌的栓剂塞入阴道，单独使用苏打水效

果不佳。2周为一疗程。完成一个疗程后，复查

阴道分泌物是否还有霉菌。如果化验结果霉菌呈

阳性，应继续治疗。每个月经周期后按上述方法

使用1周。连续使用3个周期，治愈停药后即可怀

孕。除治疗外，还要注意日常生活中避免霉菌的

再感染，比如内裤不要放在阴暗、潮湿、不通风

的地方，要在日光下晒干。要按疗程使用抗霉菌

药，夫妻双方同时治疗效果更好。

治疗期间不宜怀孕。治愈停药后无复发，就

可以怀孕了。但如果是特殊病原菌感染的阴道

炎，就要根据具体情况来决定，如淋菌性阴道

炎，解脲支原体感染等。

0011

盆腔炎、宫颈糜烂

盆腔炎

附件炎、子宫内膜炎、子宫颈炎等都可统称

盆腔炎。治疗的方法大同小异。引起盆腔炎的病

原菌应该进一步明确，有的病原菌感染可对胎儿

有显著的危害，需要彻底治愈后方能考虑怀孕。

而且患有盆腔炎本身也会影响受孕。所以，在未

治愈盆腔炎，尤其是附件炎前，最好暂时不要怀

孕。盆腔炎并不难以治疗，只要明确病原菌，进

行正规治疗，是完全可以治愈的。

宫颈糜烂

宫颈糜烂分轻、中、重三度，也可用1、2、

3度表示，患有宫颈糜烂时不宜怀孕。制订治疗方

案，要根据糜烂程度、是否查到致病微生物、有

无其他并发症酌情而定，但不可选择对宫颈弹性

和顺应性有影响的治疗方法，如激光，LEEP刀

等。可选择微波、波姆光、药物冲洗等综合措施

附件囊肿

附件囊肿是否需要手术，要由妇科医生来决

定。如果是子宫内膜异位症引起的囊肿，会引起

继发不孕。

0012

妊娠前需治愈或控制的其他疾病

感冒、气管炎、咽炎、扁桃体炎、鼻炎、齿

龈炎、急性胃肠炎、便秘、痔疮、霉菌、滴虫、

细菌性阴道炎、宫颈炎、尿路感染、肾盂肾炎、

贫血等，都应在孕前治愈或得到控制，保证机体

健康，切不可患着上述某种疾病就怀孕。

第一章　孕前准备（4）第四节 准爸爸孕前应治愈的疾病

0013

前列腺炎

许多青年男士认为，前列腺炎是老年男性疾

病，与自己没有多大关系。实际上不然，年轻并

不是前列腺不发炎的保证。

0014

淋菌性尿道炎

男性患有性病，初期可能没有什么明显症

状，但可传播给妻子。所以，孕前夫妇双方做

生殖泌尿系疾病检查非常必要。淋病属性病，夫

妇间可相互传染，双方生殖器感染对胎儿都有影

响，女性影响更大。建议双方都做全面的生殖健

康检查，一切正常，未来胎儿的健康才有保证。

0015

精子质量异常

正常男性每次射精量为2～6毫升，小于1毫升或大于6毫升，对生育能力均有一定影响。正常情况下，精子数量应为(50～100)×106个/毫升，如果每毫升精液中的精子数量少于20×106个/毫升，可造成男性不育。如果小头、双头、双尾、胞浆不脱落等异常精子超过20%，或精子活动能力减弱等，也可引起男性不育。精子生成后至排出时间间隔越长，其活力越低。在排卵期隔天同房可增加受孕机会，精子的质量最好。

精液质量直接影响受精卵的质量，因此精液检查是生殖健康检查中的重要一项。精子质量不好或数量不足，受精卵异常的概率就大，而孕早期自然流产，大多数都是因为受精卵本身不健康，精子不健康，胚胎难以存活。

精子活动力一般用5级划分，0级表示无活动精子，加温后仍不活动；1级表示精子活动不

良，不做向前运动；2级表示精子活动较好，缓慢的波形运动；3级表示精子有快速运动，但波形运动较多；4级表示精子基本上是快速直线运动。正常精子活动力一般大于3级，0级和1级精子占一次射精量40%以上时，即构成男性不育的原因。

0016

腹腔疾病

准爸爸最易患的腹腔疾病有：脂肪肝、慢性肝脏疾病（主要是乙型肝炎或乙肝病毒携带者）、酒精肝、胃炎、胃十二指肠溃疡、结肠炎等。要做准爸爸前查出腹腔疾病，一定要进行治疗，愈后再考虑生育。

腹腔疾病预防要点

● 不要酗酒，即使是少量饮酒，也要先吃几口饭菜，不能空腹饮酒，只喝酒不吃饭，对胃的伤害很大，容易患胃溃疡和胃炎，对肝脏也同样不利。

● 吸烟是导致胃溃疡、胃炎的原因之一，只在计划怀孕前3个月临时戒烟是不够的。

● 不要饥一顿，饱一顿，这对胃肠健康危害最大。少睡会儿懒觉，争取吃早餐。

● 职场、商场、社交场上的男人们，工作压力大，精神紧张，普遍睡眠不足，健康透支很大，一些人已处于亚健康状态，离疾病只有一步之遥。紧张情绪是导致胃肠疾病的原因之一。

● 饮食结构不合理，肥胖男士越来越多，而肥胖易导致脂肪肝。要合理饮食，远离应酬，回到家里，多吃清淡的食物，孕前在医生和营养师指导下安排饮食。

● 运动越来越少，以车代步，看电视，玩电脑，占去了活动时间。要进行自行车运动，弃电梯，走楼梯，郊外旅游，户外运动，有效防止胃下垂、胃溃疡、将军肚、疲劳综合征等。准备怀孕的夫妻，最好俩人每天坚持户外散步15分钟。

夫妻双方常见病预防

我健康我怀孕

从优生角度考虑，夫妻双方都应在孕前3个

月内保持身体健康，精神饱满，心情愉快，营养

充足，避免任何对生殖细胞、受精卵、胚胎有消

极影响的事件发生。

卵母细胞早在胎儿期就生成了，青春期后，

存在于卵巢中的卵母细胞，每月释放出一个成熟

的卵子，所以保护卵子的健康，是女人整个生育

期的任务。精子成熟大约需要3个月，因此计划

怀孕前3个月就要做准备，如戒烟、戒酒、避免

接触有害物质和射线等，有些药物对精子的影响

也不可忽视。准备要宝宝的夫妻，应该让自己身

体更健康，避开一切影响身体健康的不良因素，

预防疾病发生，减少药物摄入。

呼吸道感染预防要点

妊娠篇

● 平时注意锻炼身体，提高机体抵抗力，注

意冷热适中。早孕期身体抵抗力一般都比较弱，易患感冒。最好在夏季和秋初季节怀孕，这时患感冒的机会比较小。

● 生活要有规律，注意休息，保证充足的睡眠，多饮温开水。不要到人多的场所逗留，不要接触感冒病人。

● 倘若感冒症状不是很严重，不必吃感冒药，注意休息，多饮水，增加睡眠。

● 流感疫苗是预防流感的，对普通感冒没有预防作用。注射流感疫苗当月不要怀孕。

口腔疾病预防要点

● 三餐后半小时用清水漱口。

● 每天晨起、睡前刷牙，要有效刷牙，刷足3分钟、刷遍三面牙，把牙膏充分漱干净。

● 吃容易粘在牙齿上的小食品，如奶糖、果脯、年糕等，食后要把粘在牙齿上的东西清理干净。

● 不要常用牙签剔牙，如有东西塞入，应用

专业牙镊子夹出。

● 如口腔有异味，或患齿龈炎，可坚持早晨睡觉前用专业漱口液漱口，也可用苏打水或盐水漱口。

消化道疾病预防要点

● 生吃蔬菜水果时，一定要洗净上面残留的农药、寄生虫和病原菌。洗去果蔬上的泥土后，最好用清水浸泡半小时，然后用流动水逐个冲洗。

● 食用用手抓握的食品前，一定要进行有效洗手2分钟，两遍洗手液或香皂，手指、掌心、手背、手腕、甲沟、甲缝依次洗净，最后用流动水冲洗。不要留长指甲。

● 如果便秘，争取在孕前采取措施缓解便秘，至少要降低便秘程度。严重的便秘需要医学干预，一般便秘可通过饮食、运动、建立排便习惯等来改善。仰卧起坐、按摩腹部（每天按摩腹部10分钟，从左下往上、往右到右下）、散步、

体操等运动可刺激胃肠蠕动。多吃粗粮和含纤维素高的蔬菜，如芹菜、萝卜、白菜、黄瓜、西红柿等，可改善容积性便秘。

● 有痔疮最好在孕前治疗，因为怀孕后，即使没有痔疮，也可能患痔疮。如果孕前就患有痔疮，怀孕后可能会加重，而在孕期，是难以接受痔疮手术治疗的。长期坐着可加重痔疮。

泌尿生殖系感染的预防要点

● 每天睡前夫妻双方都要清洗生殖器，所用面盆和毛巾应在阳光下暴晒。如有条件，最好用流动水冲洗，需注意的是男士应该认真清洗包皮处藏匿的污垢。

● 多饮水，可起到冲刷尿道的作用。

● 洗净的内裤不能放置在卫生间晾晒，而应拿到有阳光的地方，准备两三条内裤换洗即可，这样可避免穿放置过久的内裤。

● 平时最好不使用卫生护垫，每天换洗内裤最好。

● 最好不到公共洗浴中心洗浴。一次性洗浴用具的卫生状况并不总是可靠的。

● 夫妻之外性行为是导致泌尿生殖系感染的“难言之隐”。

贫血预防要点

● 孕期发生缺铁性贫血的概率比较高，孕前体内储存充足的铁很必要。

● 多摄入含铁丰富的食物，如动物肝、鸡蛋黄。

● 不要喝浓茶，尤其是饭前、饭后喝茶会影响食物中铁的吸收和利用。

● 合理配餐，比如菠菜、芹菜、紫菜含铁比较丰富，但如果和豆腐一起烹调会影响人体对铁的吸收。

第一章　孕前准备（5）第五节 孕前遗传咨询

0018

遗传咨询提示

找谁进行遗传咨询

遗传学专业人员、遗传门诊医师、婚前检查

孕前准备

郑玉巧

育儿百科

10

医师、掌握遗传学知识的妇产科医师，都可以提

供遗传咨询。可以挂遗传科、产前或妇科门诊。

通过遗传咨询达到什么目的

了解家族遗传病、先天畸形及病因，预测本

次妊娠的风险率，听取医生的建议和医学指导。

必须做遗传咨询的夫妻

以下情形之一者需做遗传咨询：

① 已生育过一个有遗传病或先天畸形患儿的

夫妇。

② 夫妇双方或一方，或亲属是遗传病患者或有遗传病家族史。

③ 夫妇双方或一方可能是遗传病基因携带者。

④ 夫妇双方或一方可能有染色体结构或功能异常。

⑤ 夫妇或家族中有不明原因的不育史、不孕史、习惯流产史、原发性闭经、早产史、死胎史。

⑥ 夫妇或家族中有性腺或性器官发育异常、不明原因的智力低下患者、行为发育异常患者。

⑦ 近亲结婚的夫妇。

⑧ 高龄夫妇。35岁以上高龄女性及45岁以上高龄男性。

⑨ 一方或双方接触有害毒物作业的夫妇，包括生物、物理、化学、药物、农药等。

0019

对遗传风险率的误解

对遗传咨询不正确的理解

主动进行遗传咨询的夫妇并不多，他们认为自己及亲属没有人被诊断为遗传病人。其实遗传咨询和遗传检查的意义，绝不只是针对夫妇双方或家族中有无遗传病史，具有前述9项情形之一者，都应该进行遗传咨询，并根据医生建议做必要的遗传检查。

对再发风险率和遗传度的误解

有的夫妇曾经生过患有遗传病的宝宝，在遗传咨询时，误解了再发风险率的正确含义。比如一种遗传病，其遗传发生率为50%。有的夫妇就认为他们已经生了一个这样的宝宝，再生宝宝时，遗传比例就小多了。其实，这对夫妇每生一个宝宝都有50%的可能患有此种遗传病，并不会因为已经生了一个，甚至两个这样的宝宝，再发风险率就降低了。

遗传度（率）

在多基因遗传病中，易感性的高低，受遗传因素和环境因素的双重影响，其中遗传基础所起作用的大小，称为遗传度或遗传率，通常用百分数（%）表示。例如，如果一对夫妇生育了一个患有多基因遗传病的宝宝，此遗传病的遗传度是75%，其意思是说：此遗传病的遗传基础所起的作用占75%，环境因素所起的作用为25%。

很多遗传病并没有家庭史，所以家里没有遗传病人，并不能就此肯定不会生出患有遗传病的宝宝。

爱心

提醒

0020

胎儿畸形的敏感期

在新生儿中，染色体异常的发生率为6%，最高可达8%。导致胎儿发育异常的因素有很多，有胎儿自身的因素，也有来自父母的因素以及外界因素。

着床前期或受精和胚层形成期（停经10～28天）

胎儿在这个时期很少发生畸形，其原因并不

是因为这个时期胎儿不易受到威胁，而是“有”

和“无”的关系，如果此期受到威胁，或全部受

到损害，胚胎死亡；或少数细胞受损，胚胎通过

自身补偿使受损细胞恢复正常。

胚胎期（停经28～74天）

这个时期胚胎对致畸因子最为敏感。这个时

期的胚胎，其细胞已失去多向性，不能再通过自

身细胞的补偿使受损细胞恢复到正常，所以此期

极易受致畸因子干扰。

胎儿期（停经75天后）

这个时期胎儿的器官已基本形成并定型，胎

儿对致畸因子的敏感性大大降低。但此期脑和泌

尿生殖系统中的器官仍在分化发育，它们对致畸

因子还相当敏感。

0021

遗传病干预和风险防范

遗传病种类很多，涉及人体各系统和各个器官。把可能发生在人体各器官系统的遗传病加在一起，数目之多非常惊人。

目前已发现有4000多种单基因遗传病，600多种染色体遗传病，还有很多多基因遗传病。发生在人类间的遗传病有5000余种，最常见的有100多种。随着医学对遗传疾病的认识、诊断技术的不断提高，尤其是对人类基因研究的不断深入，还会发现一些新的遗传病种。

越来越多的化学制剂充斥在人们的日常生活中，包括洗涤、饮料、食品、家居装潢、穿戴佩饰、美容化妆、药品补品、环境污染、环境激素等等，对人类健康构成了巨大威胁。一方面是医学不断进步，使得一些遗传病患者存活下来，并能生育后代；一方面是导致基因染色体异常的外界因素增多，使得遗传病的发病率增加；还有

一方面就是一些感染性及其他疾病虽然得到了很好的医治，但疾病和药物本身都有导致受精卵和胚胎发生基因突变的危险，使得残疾儿出生率有所增加。过去被认为发病率很低的遗传病，现在突显出来，遗传病总的发病率已经达到出生儿的10%。

武汉儿童医院调查显示：在住院患儿中，遗传病占8.5%。加拿大蒙特利尔儿科医院遗传病患儿占收治患儿的11%。我国人口众多，粗略估计我国每年有30万～50万新生儿患有各种各样的遗传病，因此对有孕育遗传病儿风险的夫妇进行早期干预和风险防范，有着深刻的社会意义。婚前检查和孕前检查，仍然是预防遗传病儿出生的重要举措。

环境激素对人类的影响

人所生存的物质环境中，存在着一些像激素一样能够影响人体内分泌功能的化学物质，医学上称为“环境激素”。环境激素一旦进入人体，

就可能发挥雌激素作用，干扰体内激素，使生殖功能失常，免疫功能下降。不仅如此，环境激素还可进入动物体内，影响动物生殖功能和免疫功能，人类又通过食入动物肉类食品，间接受到危害。目前发现的环境激素大约1万种，并且每年还以1000种的速度增长。

防止环境激素伤害的方法

● 少吃或不吃近海鱼、虾、贝、蟹。

● 不用泡沫塑料为容器冲泡食物，这种容器与开水接触后会释放出具有环境激素作用的苯乙烯。

● 在微波炉中加热或烘烤食品时，不要使用聚氯乙烯制作的容器，因为微波高热会使含有这种化学制剂的容器释放出环境激素

● 用聚碳酸酯制作的容器，倒入开水后，会释放出双酚A，也具有环境激素作用。最好不用制作原料不明、是否含有某些有毒化学制剂不清的塑料制品为食品容器。

● 糙米、小米、荞麦、白菜、萝卜、菠菜具

有清除体内残留的环境激素之功效，适当吃这些

食物有助于将环境激素排出体外。

0022

准确预测受孕期

要想在健康的状态下怀上一个健康的宝宝，

准确预测排卵期和受孕期是非常必要的。不仅如

此，如果身体条件并不在最佳状态，或发现疾

病、遗传问题，准确测算出排卵期，对确定是否

已经怀孕，有无可替代的作用，为早期干预争取

宝贵时间。为此，应注意以下几点。

（1）来月经而不排卵的情况是存在的。

（2）排卵期分泌物的变化，有的女性比较明

显，有的不明显，黏液不明显改变不会直接影响

受孕。

（3）排卵期计算法、排卵试纸测试，都比较

可靠，但按照上述两种方法来确定受孕时机，并

孕前准备

不十分稳妥。

（4）基础体温一般要连续测试3个月，1个月内的每一天都要测量，把体温标记在基础体温表上。在体温表上可以很直观地观察体温的变化和走向，观察是否有双峰改变，这是判断是否有排卵以及推测排卵大概时间的重要依据。

（5）即使在确定的排卵期同房，也不意味着百分之百受孕。受孕是个复杂的过程，需要许多条件，精子问题、卵子问题、受精卵是否能顺利着床、子宫环境问题等等。即使双方都没有问题，计划怀孕的夫妇在半年内能够如愿以偿怀孕的可能性，也只不过占50%，因此计划怀孕的夫妇不要着急，要放松精神，精神紧张更不易怀孕

（6）比较着急要宝宝的夫妇，如果计划怀孕超过半年仍没有受孕，可以去医院看医生，不要

就此认为你们就是不育，更不能有心理负担，到处求医问药反而会使你们更不易怀孕。

（7）确定有排卵障碍或不排卵时，才需要服用促排卵药，服用此类药一定要在妇产科医生指导下，切不可擅自服用。

（8）卵子在排出后可存活24小时，精子可存活72小时，因此受孕期在排卵日的前2天和排卵日的后1天左右。

第一章　孕前准备（6）第六节 孕前营养

0023

健康饮食理念

膳食结构合理最重要

● 合理的膳食结构，全面、均衡的营养搭

配，多样、新鲜的食物种类，色泽好看，味道鲜

美，烹饪考究，进餐环境幽雅，心情愉快，是健

康饮食的根本。

● 无论是在怀孕前还是在怀孕后， 都不

能靠营养药和补养剂， 食物是最主要的营养

来源。

● 孕期所需营养不断增加，食物不能全部满

足孕妇和胎儿营养需要，营养药和营养补充剂可

在一定程度上起到补缺的作用。

始终都有效的健康饮食理念

● 通过食物多样性来保证营养均衡性和膳食

结构的合理性，再好吃的食物，再有营养的食

物，都不能提供孕妇和胎儿生长发育所需要的全部营养。

● 无论是孕前还是孕后，只要是正常的食物，没有不能吃的，只是要根据不同时期的营养需要，少吃些或多吃些。

● 没有哪一种营养素能够单独承担起胎儿的生长发育，哪怕是一根汗毛，都需要多种营养物质提供帮助。因此切莫以为吃了所谓最好的营养补充剂，就不需要正常的食物营养。

相信自己的判断

（1）如果对众多说法无所适从，就按照自己认为正确的方法去做，错误的概率会更低。

（2）你是这样做的、吃的，可有人告诉你错了，不要懊恼，他们说的不一定对。

（3）有人告诉你吃某种食品或某种营养制剂好，可你已经错过吃的时机，不要沮丧，相信胎儿照样能健康地生长。

（4）过来人的经验不一定都是好的经验，别

人在孕期吃过的食物和营养品并不一定适合你。

健康饮食金字塔

（1）第一层（塔底）是粮食，你要吃得最多

（2）第二层是蔬菜和水果，所占的食物份额

排在第二。

（3）第三层是蛋、肉、豆和奶，不能多吃，

但一定要吃，只是所占的食物份额少些。

（4）第四层（塔顶）是油脂和糖，要吃得

最少。

0024

孕前需要什么营养补充剂

补充叶酸

孕前3个月开始补充叶酸，每天0.8毫克，一

直补充到怀孕后的3个月。专门为孕妇准备的叶

酸制剂为0.4毫克，这是过去的推荐量，美国医生

通过研究证实，每日补充0.4毫克的叶酸不能显著

降低胎儿神经管畸形的发生率，而每日补充0.8毫克叶酸可显著降低胎儿神经管畸形发生率，而且这个剂量对孕妇是安全的。

补充铁剂

孕前健康检查如发现血色素值低于正常，即可判定有轻度贫血，需要补充铁剂，把血色素提高到正常水平。如补充硫酸亚铁，每天100毫克，连补3周后，复查血常规。

补充维生素D

职业女性，朝九晚五，很少接受阳光照射，户外活动也比较少。尽量多做户外活动，多接受阳光照射，是职场准备怀孕的女性特别要注意的。倘若做不到这一点，就补充几周的维生素D胶丸。如补充骨化醇，每天20微克，连补3周。

第七节 孕前规避用药风险

0025

在不知怀孕的情况下服用了药物

沮丧的心情比服药的影响还大

服用药物的孕妇，绝大多数都是在不知道怀孕的情况下服用的。还有些孕妇是因为错把孕初期不适或轻微的妊娠反应当做感冒或胃病，无意中服用了药物。结果，怀孕的喜悦被沮丧的心情取代。

医生的无奈

孕妇在不知怀孕的情况下，服用了某种药物，就会忧心忡忡，寄希望于医生，向医生寻求帮助，但有时并不能得到满意的答复。因为一些药物对胎儿的影响并不十分清楚，医生很难给出肯定的答复。即使是对胎儿有伤害的药物，其伤害程度，发生概率也很难判定。理论上没有伤害的药物并非对所有的胎儿都是安全的，最终的决

定还得自己拿。遇到这种情况时，就会真正影响孕妇的情绪。所以，结婚的夫妇，无论是否有生育的计划，如果没有采取有效的避孕措施，一定要想到随时有怀孕的可能，在接受对生殖细胞和胎儿有影响的药物时，首先要想是否已经怀孕。药物对胎儿的影响到底有多大？一旦服用了某种药物，是否就一定意味着胎儿有问题？就必须终止妊娠？几乎没有哪位医生会给出百分之百的答复，这是可以理解的。但如果医生能够原则上确定孕妇所服用的药物对胎儿不会有什么影响，孕妇是可以采纳医生的看法，留下胎儿的。

0026

服用避孕药但避孕失败

这种情况并不少见，有的女性长期服用避孕药，因为计划怀孕就停止了服用，可是在停服的当月就怀孕了。有的是原本没有计划怀孕，但由于某种原因，避孕失败，意外地怀孕了。

● 停用避孕药后短时间内怀孕了。

● 服用紧急避孕药后，没能阻止受孕。

● 漏服或服用剂量出错。

避孕药是否会导致胎儿畸形和染色体畸变，

目前尚存在争议。为了规避避孕药对胎儿的潜在

危害，通常情况下，要求在停止服药6个月内不

要怀孕。因此，在服用避孕药期间怀孕，医生多

会建议终止妊娠。所以，计划怀孕的夫妇一定要

规避上面说的几种可能性。一旦避孕失败，是留

还是流需要根据当时情况向医生咨询解决办法。

0027

孕前规避不利因素对胎儿的影响

防患未然，不吃后悔药

当孕妇挺着大肚子的时候，自己知道小心，

别人知道让座，可是孕1月，有无数粗枝大叶的

准妈妈们，照X射线、吃药打针、装修旅游、染

发减肥等。

准妈妈们当然不是故意的，是得知怀孕的消

息后，才想起那曾经发生过的事情，但可能已经

殃及了腹中的胎宝宝，把“后悔药”提前“卖”

给正在计划怀孕的年轻夫妇，是唯一管用的方法

孕前3个月夫妇应该戒烟忌酒

烟酒对胎儿的危害已众所周知。烟酒对男女

孕前准备

郑玉巧

育儿百科

的生殖细胞是否有危害呢？当然有，所以，在计

划怀孕前的3个月就应该戒烟忌酒。

孕前是不是需要带防辐射服保护生殖细胞

关于这个问题说法不一，我认为大可不必在

计划怀孕期间就戴上防辐射围裙。其实，精子比

卵子更易受到外界不利因素的影响，但是，在计

划怀孕期间，让你的丈夫穿上防辐射服恐怕很难

的。另外，防辐射服到底能否阻挡住外界的辐射

还很难说，至少不能阻挡住X射线等电离辐射，

而电离辐射对生殖细胞的危害是最大的。那么，

对生殖细胞危害最大的辐射阻挡不住，对其他辐射，如电脑、电视就没什么意义了。所以，防止辐射对生殖细胞的伤害，关键是不要接触，如在计划怀孕期间不要接受X射线照射。

计划怀孕期间可以染发、烫发和化妆吗?

没有资料表明染发剂、烫发剂和化妆品对生殖细胞有毒性作用，所以，在计划怀孕期间可以染发、烫发和化妆。但需要注意的是，当你发现怀孕时，往往是早在一个月前受精卵就在你的体内。在怀孕初期，胚胎比较脆弱，对来自外界的有害物质抵抗能力很弱。所以，烫发、染发最好在月经来潮后安全期内进行。在排卵期后，一直到月经来潮前都要注意。

第二章　孕1月（0～4周）（1）第一节 预产期的计算与孕龄的表达

0028

孕龄计算法

用公式计算预产期：末次月经时间加9（或

减3）为月，加7为日。举例：末次月经是2009

年1月20日，预产期为：（月）1+9=10，（日）

20+7=27，预产期为10月27日。如果你确切知道

你的末次月经时间，可以通过预产期速查表快速

查出你的预产期。

孕龄和胎宝宝实际生长的时间并不一致。因

为不能确定你是在哪一天怀孕的，唯一能够确知

的时间是，孕前最后一次月经来潮。所以，临床

上所说的孕龄，是从孕妇末次月经来潮的第一天

算起的。

为了方便阅读，避免换算中的错乱，也为了

孕妇在医院做产前检查，与医生所说的孕龄相一

致，除非特别指出，本书所说的时间，无论是针

对孕妇，还是针对胎儿，均以孕妇末次月经第一天为起始时间，并且都统一描述为：孕×月、孕×周、孕×天。

第二节 精子、卵子的成熟与释放

0029

受精卵何以构建胎儿

来自妈妈的卵子和来自爸爸的精子如期而

遇，形成受精卵，这个用肉眼看不到的微小受精

卵，经过280天的生长，构建出拥有数亿细胞的

婴儿！这是人类最伟大的工程！

在受精卵发育为胚胎的过程中，首先是一

团没有分化的细胞，逐渐发育出两个不对称的

轴——一头一尾轴和一前一后轴。这种不对称发

育是受精卵内部化学反应的产物。这团细胞中的

每个细胞，几乎都能“辨析”出自己内部物质的

“信息”，然后把这一信息输入到一台“功能强

大的微型电脑”中，显示屏上弹出这样一条短

信：你位于某一特定的部位。这个细胞就按照

第二章 孕1月（0～4周）

妊娠篇

15

“指令”找到它所应去的地方，并在那里发育。受精卵中分裂出来的细胞，在确定了自己的位置后，或主动发出，或被动接受一个一个的指令：“长成小手”或者“变成一个神经细胞”等等。这些都是受精卵内的基因完成的，一个基因激活另一个基因，每一个细胞都带有一份完整的基因组拷贝。没有细胞需要来自最具权威性的中央指令，每个细胞都可以凭借自己拥有的信息和它的邻居送来的信息而行动。基因彼此激活或抑制，给了胚胎一个头和一个尾，然后其他基因按顺序从头至尾开始表达，给了身体每一个区间一个特有的身份。其他基因又诠释这些信息，以制造更加复杂的器官。这是一个很基本的、循序渐进的化学和机械过程。从简单的不对称开始，发

展出精巧的结构，这就是人类的再造。

来自父亲的精子和来自母亲的卵子结合成受

精卵，是形成新生命的条件。通过受精卵的细胞

分裂、分化，由单一的细胞形成多细胞团，逐步

发育成人体不同系统、器官和组织。生殖细胞受

生物遗传、个体发育环境、性行为、社会行为等

诸多因素的影响；胚胎在不同阶段，其不同形态

和功能的表达，受细胞内基因调控；一旦表达不

精确或有误，胎儿将不能诞生或形成先天异常。

0030

精子是身材渺小的游泳健将

精子的发生过程

精子发生于睾丸中的曲细精管，在附睾中经

过一系列发育过程，形成精子。其简略过程是：

精原细胞→初级精母细胞→次级精母细胞→精细

胞→精子。

精原细胞是最幼稚的生精细胞，在垂体促性

腺激素的激发下，进行活跃的细胞分裂、繁殖增

生。经过多次分裂和复杂的形态结构变化过程，最后形成蝌蚪状的精子。精子发生受促性腺激素、睾丸内分泌活动、丘脑促性腺激素的调节。任何一个环节受到干扰，都会影响生精过程，故而男性所致的不育并不少见。

从精原细胞繁殖增生到精子的形成大约需要2个月的时间。在这期间，精子受到药物、有害射线、疾病、烟酒、有害化学品等等伤害时，受精卵都可能是不健康的。这就是准爸爸计划要宝宝，3个月前就要做孕前准备的原因。

精子的成熟过程

从精原细胞繁殖增生开始，经过2个月的时间形成的精子，只是结构上成熟了，还不具备使卵子受精的潜能，需要在附睾中进一步发育，以达到功能上的成熟。任何影响附睾内环境稳定和雄激素水平的因素，都会影响精子的成熟发育，导致男性功能性不育。

成熟的精子能使卵子受孕吗

功能成熟的精子，已经具备了使卵子受精的

潜在能力。但在附睾液中存在着一些抑制因子，

能够抑制精子的受精能力，使精子处于潜能状

态。精子只有到了女性生殖管道中之后，才具备

了使卵子受精的能力，才能游向卵子，并穿透卵

子周围的放射冠和透明带，实现受精过程。

精子获能需要什么条件呢

女性生殖道内环境正常、激素水平正常，是

精子获能的必要条件。倘若女性生殖道内环境异

常改变，或女性激素水平异常改变，都可能造成

不孕。

精子存活的时间

精子在女性生殖道中可存活24～72小时。但

射入女性生殖道的精子其受精能力仅能维持20个

小时左右。月经周期、同房时间、精子和卵子具

有受精能力的时间，这些重要数据提供了我们预

测排卵和受孕的时间依据。

巨大、珍贵、高寿的卵子

卵子的发生过程

卵子发生于卵巢，成熟于输卵管。卵子发生的简略过程是：卵原细胞→初级卵母细胞→两次成熟分裂→卵子+细胞极体。初级卵母细胞成熟后的第一次分裂，是在排卵期完成的；第二次分裂在精子穿入后完成。

卵子排出时间

孕1月

郑玉巧

育儿百科

16

每一个月经周期只有一个卵泡达到成熟程度，随着卵泡的发育成熟，卵泡逐渐向卵巢表面移行并向外突出，排出卵子。排卵大多发生在两次月经中间，一般在下次月经来潮前的14天左右，卵子可由两侧卵巢轮流排出，也可由一侧卵巢连续排出。

排卵征候

女性对卵子释放过程几乎没有任何感觉，也

就是说，卵子释放到了输卵管，等待精子的到

来，这时女性并不知道。尽管如此，女性排卵前

后还是有一些征候，可以借此推测是否已经排卵

根据月经周期推测

通常情况下，月经来潮前2周是排卵时间，

也就是说，排卵后约14天月经来潮。如果月经周

期比较准，就可以根据月经来潮时间推测排卵

时间。

根据阴道分泌物推测

排卵期阴道分泌物通常比较多，稀薄、透

明，拉丝状，这样的白带有利于精子游动。

基础体温测定

排卵前一两天和排卵当天，基础体温是一个

月经周期中最低的，排卵后体温开始回升并维持

相对稳定的高温相，直到月经来潮，体温开始下

降，并维持相对稳定的低温相，直到排卵。如果

受孕了，月经停止，继续维持高温相。

排卵期阴道出血

有的女性会在排卵期出现阴道少量出血，也称为月经中期出血。如常在月经中期有极少量阴道出血，且被医生证实是排卵所致，就可据此推测排卵期了。

小腹隐痛

这种情况并不多见，但确实有极个别女性在排卵期前后，卵泡破裂，导致少量出血，引起小腹隐痛。因此小腹隐痛反过来也可以成为推测排卵的参考依据。

B超监测排卵

通过B超可以监测排卵情况。这种做法只适合治疗不孕症时使用，特别是服用了促排卵药，及时观察是否已经排卵。没有受孕困难的女性，不必通过B超监测。

性格改变

有的女性在排卵期间可能出现类似“经前期

紧张综合征”的症状，如心情低落，脾气暴躁，

情绪波动比较大。

第二章　孕1月（0～4周）（2）第三节 受精卵形成过程

0032

受精卵预示新生命诞生

精子卵子结合的时机

精子和卵子结合后的第一周，形成受精卵，

也称受孕卵， 这时为孕3 周（ 孕妇停经的第3

周）。精子和卵子如期而遇是受精的前提条件。

进入女性生殖道的精子，要游过其体长2000倍

的路程，相当于一个成人游3公里的长度，才有

可能遇到早已等待在那里的卵子。如果精子到达

目的地后，卵子没有等待在那里，精子就原地不

动，等待卵子的到来。

精子和卵子都没有足够的耐心，无限期地等

待对方，双方都有时间的限定。通常情况下，卵

子可等待两三天，精子可等待一两天。等待时间

越长，受精概率越低。一般来说，排卵后24小时

内，精子进入女性生殖道20小时内两者相遇，受

精卵形成的机会最大。一旦相遇的精子和卵子结合而成受精卵，新生命就宣告开始了。

精子和卵子在哪里结合

精子和卵子结合形成受精卵的过程发生在输卵管的壶腹部。在壶腹部，精子和卵子相互激活，遗传物质相互融合，两个单倍体（各含23条染色体）结合为双倍体（含46条染色体）。受精卵具有强大生命力，快速进行细胞分裂、组织分化，成为一个新的个体。

精子和卵子结合的模式

受精的模式有两种，很像恋爱的模式：卵子等精子和精子等卵子。

卵巢释放出成熟的卵子，输卵管伞抓住了卵子，并送入输卵管壶腹部，它在那里有24～48小时的时间，等待着精子的到来。当300～500个精

子游动到此时，其中的一个精子最快钻入卵子并

使其受精——你怀孕了。

当精子游动到输卵管时，卵子还没有被卵巢释放，这些精子有24～72小时的时间，等待卵子的到来，其中的一个精子，第一个发现卵子出来了，并以最快的速度与卵子结合——受精卵形成，胎宝宝诞生了。

0033

子宫是胎宝宝的家

由于输卵管平滑肌的节律性收缩，管壁上皮纤毛的摆动和管内液体的流动，受精卵逐渐向子宫方向移动，在移动过程中同时进行细胞分裂，72小时左右出现12～16个卵裂球，群集在透明带中，形状如同桑葚，故名桑葚胚。桑葚胚到达子宫腔的时间是受精后第3天（大约孕2周）。受精后第5天（大约孕3周），桑椹胚继续分裂增殖为胚泡，胚泡侵入子宫内膜，这个过程叫植入，也叫着床。植入始于受精后第5天末或第6天初（大约孕3周），完成于第11天左右（大约孕4周）。

第四节 胚胎着床

0034

胚泡经历巨变

胚胎植入子宫内膜后，生命的种子开始在母

腹内生根发芽，准妈妈开始了孕育生命的路程。

已成为胚泡的宝宝，把自己全部埋进厚厚的

子宫内膜中，与子宫内膜细胞相互黏附容纳。被

称为滋胚层的胚泡部分和妈妈子宫内膜的一部

分，将形成胎盘等胚外组织；被称为内细胞群的

胚泡部分，将发展成胎儿和部分胎膜。

胚泡着床的第2天，也就是受精第7天（孕3

周），内细胞群分化成两层细胞，像个微型双层

汉堡，医学上叫二胚层胚盘。这时用来构造胚胎

和胎盘的材料分化完毕，所有即将形成一个生命

构造的材料都准备齐全。

细胞组织有条不紊地按照遗传指令，有序

“制造”宝宝，胚泡发生着质变，充满着神奇。

虽然许许多多生命形成的秘密尚未破译，但是对于微型胚盘来说，已经万物皆备于我——简单地说，胚盘就是婴儿。

在准妈妈尚未意识到自己怀孕时，胚胎神经系统已经开始酝酿着巨变。没有人知道，略呈椭圆形的胚盘，最早应该建造什么，才能使一团细胞成为动物。而这些细胞自己早已获知它该到何处去，到那里去做什么。

椭圆形的胚盘，将在直径最长的部位发生凹性变化，两边卷上来形成中空管——神经管。神经管首先建造背部的脊柱和神经。这时如果孕妇体内明显缺乏叶酸，就能导致胎儿神经管畸形。所以，医生建议在孕前3个月开始补充小剂量叶酸，一直服用到孕3个月。

这个时期的胚胎，容不得一点差错和伤害。

但因为爸爸妈妈不能察觉到宝宝的降临，吃药、装修、染发、喝酒、接触宠物、上医院、照X线片、不良情绪等事件常常发生，那么影响可能是

灾难性的。

0035

孕满1月的胎儿外形

末次月经结束后，新的卵子在准妈妈体内发育成熟。成熟的卵子从卵泡中排出，与精子结合新生命宣告诞生。从受精卵发育成胚泡，完成植入子宫的整个过程大约需要11～12天的时间。这就是孕1月在准妈妈体内悄悄发生的一切。

尽管胚泡已经完成植入，绒毛膜形成，但这时的胚胎还没有人的模样，仅仅是准妈妈子宫内膜中埋着的、一粒绿豆大小的囊泡，囊泡内壁上凸出一个大头针帽那么大的圆形双层汉堡，两层汉堡都是中空的，双层汉堡之间紧贴的两层壁，就叫圆形二胚层胚盘，胚盘最大长度为0.1～0.4厘米，胎儿就是由这两层扁平状细胞变来的。这个时期在医学上称为胚前期。

孕1月

第二章　孕1月（0～4周）（3）第五节 脐带、胎盘、羊水、子宫

0036

脐带让胎儿与妈妈血脉相连

脐带是连接胎儿和胎盘的生命之桥，是胎儿

与妈妈血脉相连的明证。

脐带最早的演化过程

脐带组织来自胚体的尿囊。人类胚胎的尿囊

出现仅数周后即退化，即将退化的尿囊壁上出现

了两对血管，这两对血管并未随着尿囊的退化而

消失，而是越来越发达，最终形成胎儿与母体进

行物质交换的唯一通道——脐动脉和脐静脉。

脐动脉和脐静脉形成后，尿囊就完成了历史

使命，开始退化，在退化过程中，先形成细管，

后完全闭锁成为细胞索，构成韧带。与此同时，

胚盘向腹侧卷折，背侧的羊膜囊也迅速生长，并

向腹侧包卷成条状。卵黄囊、脐动脉、脐静脉、

韧带等都被卷折其中，这就是脐带。随着胎儿的

发育，脐带逐渐增长。

脐带的形成与结构

脐带是一条索状物，一端连着胎儿腹壁（就是以后的肚脐），另一端连着胎盘的胎儿面。如果把胎盘比作一把雨伞的话，脐带就是伞把。足月胎儿的脐带长约45～55厘米，直径1.5～2厘米，一条脐静脉和两条脐动脉呈“品”字形排列。表面被覆羊膜，中间有胶状结缔组织充填，保护着血管。

脐带的作用

（1）将胎儿排泄的代谢废物和二氧化碳等送到胎盘，由妈妈帮助处理。这是由脐动脉完成的，也就是说，脐动脉中流的是胎儿的静脉血。

（2）从妈妈那里获取氧气和营养物质供给胎儿。这是由脐静脉完成输送的。也就是说，脐静脉中流的是胎儿的动脉血。

（3）脐带是胎儿与妈妈之间的通道，如果脐带受压，致使血流受阻，胎儿的生命就受到了威

胁，脐带是胎儿的生命线。

脐带异常

脐带长度超过80厘米，为脐带过长，可引起脐带打结、缠绕、脱垂。脐带长度短于30厘米，为脐带过短，可引起脐带过伸，影响胎儿与妈妈间的血流交换。脐带不在胎盘的中央，而在胎盘的边缘附着，则称为球拍状胎盘。此外还有帆状附着。这些异常结构，都会对胎儿造成不同程度的影响。值得庆幸的是，这些异常情况极少发生，妈妈不必担心。

脐带绕颈的危险

因脐带本身有补偿性伸展，不拉紧至一定程度，不会发生临床症状，所以对胎儿的危害不大。但脐带绕颈后，相对来说脐带就变短了，如果胎儿在子宫内翻身或做大幅度运动时，可能会引起脐带过短的征象，导致胎儿缺氧窒息。另外脐带绕颈与脐带本身的长短、绕颈的圈数及程度等诸多因素有关，其危险性需要医生根据检查时

的具体情况来判定。

假性脐带绕颈

脐带绕颈是通过B超发现的，有时，脐带挡在胎儿的颈部，并没有缠绕到胎儿的颈部，但在B超下，可以显示出脐带绕颈的影像。所以，当发现脐带绕颈时，应复查，排除假性脐带绕颈。

0037

胎盘是滋养胎儿的源泉

胎盘的形成

受精卵在子宫内膜着床后，胚泡滋胚层细胞向子宫内膜伸出数百根树根一样的触须——绒毛组织（称为绒毛膜），并迅速分支，在肥沃的子宫内膜牢牢地扎根，和子宫内膜细胞组织相互黏附容纳，不断生长，最终生成圆盘状的胎盘。所以胎盘是由两部分组成的，一部分是胎儿的绒毛膜，一部分是妈妈的子宫内膜。胎盘像树，细根与沃土互相紧紧抓牢，形成盘状，树干就是脐带，树冠就是胎儿。

胎盘的发育

胎盘在受精卵形成后12天（孕26天）内出

现并发挥作用。到孕3月，整个胎盘完成全部构

建，并随着胎儿的生长而逐渐增大。到了胎儿足

月时，胎盘重量一般可达500克，直径可达20厘

米，平均厚度2.5厘米。

朝向胎儿面的胎盘光滑，表面覆有羊膜。朝

向母体面的胎盘粗糙，可见15～30个胎盘小叶，

像吸盘一样固定在妈妈子宫内膜上。脐带自胎盘

中央出来，脐血管和绒毛血管靠渗透作用与母体

的血液相交换。胎盘内有母体和胎儿体两套血液

循环，呈封闭循环，一般不相混。

胎盘的重要作用

（1）为胎儿的发育补给必要的营养和氧气

（2）帮助胎儿排泄二氧化碳及新陈代谢所产

生的废弃物质。

（3）代替胎儿行使尚未发育完成的肺、心、肾、胃肠等内脏的功能。

（4）胎盘可分泌多种激素，如绒毛膜促性腺激素、绒毛膜促乳腺生长激素、孕激素、雌激素等，以维持整个孕期的顺利进行。这些激素对促进胎儿成长、母体健康、分娩、乳汁分泌等都起着非常重要的作用。

胎盘的位置

胎盘的正常位置在子宫腔上部的前壁或后壁。如果在子宫下部或宫颈管内口，则会因为胎盘位置异常，而不能维持胎儿的正常发育。

胎盘老化

随着孕龄的增加，胎盘逐渐成熟，从孕36周以后，胎盘开始出现生理性退行性变化，即胎盘老化现象。通常可通过B超观察胎盘成熟度，分为0级胎盘、1级胎盘、2级胎盘、3级胎盘。一般认为2级胎盘为成熟胎盘，3级胎盘为过度成熟胎盘。也可通过血生化指标检查胎盘的成熟度。

胎盘钙化

胎盘钙化也是胎盘老化的一种生理性退变形式，在老化的胎盘上常有钙沉积，几乎在每个足月胎盘上都可见到钙化点。

是谁制造了胎盘

遗传自父方的基因负责制造胎盘；遗传自母方的基因负责胚胎大部分发育，特别是头部和大脑。

胎盘为什么由父亲基因来制造呢？可能是父亲的基因不相信母亲的基因能够“入侵”自己的子宫打造一个胎盘，所以就亲自担任起了开天辟地的任务。

胎盘不是用来维持胎儿生命的母体器官，它是胎儿的一个器官，胎儿借助这个器官，寄生于母体的血液循环中，达到吸取养分、排泄废物的目的。

任何阻挡都是无效的，胎盘钻进母体的血管里，并迫使血管扩张，进而产生一些激素，提高

母体的血压和血糖浓度，以便胎儿从母体获取养分。而母体通过提高胰岛素的浓度来抵御胎盘的强行“入侵”。尽管母体和胎儿有共同的目标——完成人体构建，但在细节上时常出现争端

妈妈为什么要抵御胎儿赖以生存的胎盘呢?

可以简单地说，如果妈妈一点反应也没有，那胎儿可能会遭受真正的灾难——妈妈患了糖尿病，不但会生出巨大儿，还会引起一系列病症。例如妈妈的血压会升高到发生血管破裂的程度。没了妈妈的健康，哪里还有宝宝的健康呢。

0038

羊水是胎儿柔软的被褥

羊水的形成

羊水被包裹在羊膜腔内，随孕期的增加，羊水来源、数量、成分都发生着不同变化。孕早期，羊水主要来源于妈妈血液流经胎膜时，渗入到羊膜腔的液体。孕中期，胎儿的尿形成羊水的重要来源。胎儿不但通过排尿生产羊水，还通

过消化道吞咽羊水。羊水以每小时600毫升的速度不断交换，保持着动态平衡。羊水的成分随着胎儿的增长不断变化，胎儿早期和中期时，羊水是清澈透明的，晚期羊水逐渐变成碱性的、白色稍混浊液体，其中含有小片的混悬物质，这是因为胎儿把越来越多的分泌物、排泄物、脱落的上皮、胎脂、毳毛等物质排泄到羊水中。但羊水不像我们想象的那样浑浊，因为羊水是动态循环的，不是一潭静水。

羊水量

随着胎儿的生长，羊水不断增多，孕10周

仅为30毫升，孕20周便增加到了350毫升，胎儿临近足月时，羊水可达500～1000毫升。羊水多于2000毫升为羊水过多，少于500毫升为羊水过

少。通过羊水检查，可进行胎儿性别鉴定，了解胎儿成熟度，判断有无胎儿畸形及遗传性疾病。羊水检查是产前诊断的重要手段。

羊水的作用

（1）羊水是胎儿的防震装置，一定容量的羊水能为胎儿提供较大的活动空间，使胎儿在子宫内做适度的呼吸和肢体运动，有利于胎儿的发育，缓冲来自妈妈体内和外界的噪声、震动。

（2）羊水保持着胎囊内恒定的温度，使胎儿的代谢活动在正常稳定的环境中进行。

（3）羊水可缓冲外界压力，平衡外界压力，减少突如其来的外界力量对胎儿的直接影响，避免子宫壁和胎儿对脐带直接压迫而导致的胎儿缺氧。

（4）羊水可保持胎儿体液平衡。当胎儿体内水分过多时，胎儿以排尿的方式将多余水分排入羊水中；当胎儿缺水时，可吞咽羊水加以补偿

（5）羊水使胎儿皮肤保持适宜的湿度。

（6）羊水帮助胎儿顺利娩出。临产时子宫收缩，宫内压力增高，羊水可向子宫颈部传导压力，扩张宫颈口，并可保护妈妈，减少因胎体直接压迫引起的子宫、阴道损伤。也可避免子宫收缩时产生的压力直接作用于胎儿。

（7）羊水可防止胎盘的早期剥离。羊水对胎盘有挤压的作用，可防止胎盘提早剥离。

（8）羊水可保护胎儿免受感染，并顺利通过产道。分娩时，羊水先破膜流出，一是可润滑产道，使胎禮易于通过；二是可清洗产道，减少胎儿被妈妈产道内病原菌感染的可能。

0039

子宫是胎儿温暖的家

妈妈没有怀孕时，子宫像个倒长的鸭梨，长度只有七八厘米，宫腔内仅仅有个窄小的缝隙，假如往子宫腔内放置物体，只能容纳核桃大小的东西。一旦怀孕，子宫的增长简直令人难以置信。不但可容纳六七斤、甚至十来斤的胎儿，

还同时能容纳胎儿的附属物——胎盘、脐带、羊水、羊膜腔。

随着胎儿不断生长，子宫容积不断扩大，子宫壁不断增厚。子宫比任何一所房子都高级，能随着居住者的需求而变化。胎儿在子宫里受到层层保护，最外层是妈妈的腹壁，还有妈妈大网膜、肠管、腹腔液；外面有结实、富有弹性、能保暖的子宫肌壁；然后是包蜕膜、绒毛膜、羊膜的保护；羊膜囊内还有能防震、防皮肤干裂、能自由畅游的羊水。子宫是胎儿温暖的家园，也是人类第一个住所。

子宫的神奇确实令我们惊叹！当胎儿在子宫中生长发育的时候，子宫颈口如同一道结实的防盗门，紧紧关闭着；可当胎儿要娩出时，这扇紧闭的大门完全打开，并在原来的基础上扩张100倍，以让胎儿顺利通过。

第六节 胎儿性别是自然的选择

0040

胎儿性别是在什么时候决定的

胎儿的性别是在精子和卵子结合的那一瞬间

决定的。从外观上能够区分胎儿性别，是在孕12

周以后，通过B超看出来的。判断是否准确，还

与B超医生的专业水平和经验有关。法律明文规

定，不允许任何人，以任何方法和手段鉴别胎儿

性别，除非有医学上的需要，且必须由医学专家

提供相应证据，否则均属于非法行为。

在人类的23对染色体中，有一对非常特别，

女性的这一对染色体都是X，男性的这一对染色

体却一条是X，另一条是Y，这就是性染色体。

人类使用一种简单的机制决定子代的性别，

胎儿的性别由精子的基因来决定。父亲在制造精

子时进行减数分裂，XY性染色体被拆分成X染

色体和Y染色体，将X或Y染色体随机打包到每一

个精子中。带有X染色体的精子与卵子结合，就

是女孩；带有Y染色体的精子与卵子结合，就是

男孩。

0041

男胎与女胎，哪方比例更高

从理论上来讲，出现男婴和女婴的概率没有

什么差异，胎儿的性别应该是男女各半。但实际

上，男胎与女胎出生率之比是105∶100，男胎的

出生率较女胎略高一点。同样，早期流产的胎儿

中，男胎与女胎的比例是107∶100，还有一些在

未发现怀孕时就流掉的胎儿，也被认为男胎占的

比例比女胎高。有人类学学者做过调查，发现男

婴、男童平均夭亡率比女婴和女童稍高，推测这

是人类进化过程中残留的痕迹，认为男性比女性

更多地面临意外和危险。到青春期男女两性死亡

率非常接近，而到老年男性死亡率又大大高于同

龄女性。真正的原因并不清楚。

0042

医学上可以自由选择生男生女吗

1994年，美国科学家发明了高难度的精子分离技术，采用的是一种特殊DNA流式分离术，能将携带X染色体的精子和携带Y染色体的精子分离开来。如果要男胎，就让携带Y染色体的精子和卵子结合；如果要女胎，就让携带X染色体的精子和卵子结合。

利用这一尖端生殖技术，可以控制一些与性别有关的遗传病，如血友病A、脆性X综合征、进行性肌营养不良等。摒弃带有致病基因染色体的精子，选择胎儿性别，可避免有先天缺陷病儿的出生。

无论科学多么发达，用来鉴别胎儿性别、能够决定胎儿性别的技术，也不应被广泛使用。尽管运用医学方法进行胎儿性别的选择，避免了与性别有关的遗传性疾病，但医学本身却不能避免

这种技术被滥用的可能。

如B超的应用解决了产科中很多医学难题，

但却因B超能鉴别胎儿性别，导致引产女婴事件

频繁发生，尤其是在经济不发达的偏僻乡村。男

胎和女胎比例的自然平衡，是人类发展的需要，

人为破坏这一自然的平衡，后果是相当可怕的。

0043

胎儿性别的其他鉴定方法

（1）孕中期以后，通过B超可大致分辨出胎

儿的性别；

（2）抽取羊水，检查胎儿脱落细胞的性染

色体；

（3）测定羊水中睾丸酮激素的含量。

除非有医学指征，否则不能以任何医学方法

和手段进行胎儿性别鉴定。计划怀孕的夫妇，也

不要使用各种民间“秘方”，以期达到选择胎儿

性别的目的。我们应该遵从大自然的选择。

0044

不要相信各种选择性别的方法

生男生女自古以来都是人们非常关注的问题

然而胎儿性别完全?随机产生的，不以人的意志

为转移。那些所谓的选择性别的方法都是没有任

何科学依据的。准备怀孕的夫妇，最好顺其自然

无论是男是女，都是可爱的宝宝。我们知道，在

卵子受精的一瞬间就决定了胎儿的性别，所以从

准备怀孕的那一刻开始，就应该对未来宝宝充满

着爱护和期盼，而不是朝思暮想生男还是生女。

0045

这些预测胎儿性别的方法可靠吗

在古埃及，当妇女怀孕后，就备一袋大麦、

一袋小麦，每天都要用孕妇的尿浇两袋麦子。如

果小麦先发芽，认为怀的是男胎；如果大麦先发

芽，认为怀的就是女胎。据考证，孕妇尿的确对

麦子发芽有促进作用，但没有证据表明与男胎、

女胎有何关系。

通过胎儿心率预测性别。国内外都有这样的

说法，认为孕晚期，胎儿心率在124次/分钟以下者为男胎，在144次/分钟以上者为女胎。理由是男胎心率慢，胎心跳动低沉有力；女胎心率快，搏动音调高而轻。现代医学不能证实这一说法的

正确性。在这里，我要提请孕妇注意，孕中晚期，如果胎心率低于120次/分钟或大于160次/分钟，可能预示着胎儿有异常，应及时看医生。这与胎儿性别无关。

以腹部妊娠线色素沉着轻重来判断。如果孕妇腹部妊娠线细、短、色泽淡，女胎的可能性大；如果妊娠线粗、长、色素沉着多，可能是男胎。这也没有科学依据。

还有通过妊娠反应的轻重、胎动的强弱、腹形的差别、乳房大小及乳晕着色深浅等来预测胎

儿的性别，事实证明，没有哪一条是真正管用的

“经验之谈”，更谈不上科学依据了。

0046

为什么会有猜对的时候

即使有时预测对了，也是自然概率。胎儿性

别只有两种情况，不是男就是女。即使没有任何

依据的猜测，猜对的概率也是50%。

胎儿的性别早在精卵结合的那一瞬间就

决定了。男女胎生殖器起源于不同的始基，

于2个月开始分化，到3个月时外生殖器形成

因此，妈妈在孕早期，尤其是孕6～12周时

受到外界不良因素影响，胎儿生殖器官可能会

停止发育或融合不全，形成各种类型的畸形

性激素类药物对生殖器的发育影响最大。

爱心

提醒

第七节 双胎和多胎妊娠

0047

非自然因素导致的多胎妊娠

双胎妊娠被列为高危妊娠，如果是多胎妊娠

危险性就更大了。当然大多数双胎都能顺利出生

三胎以上妊娠都健康存活下来的也很多，但毕竟

要冒很大的危险，孕妇妊娠并发症发生率高于单

胎妊娠，早产、低体重、宫内发育迟滞的发生率和

围产儿死亡率均高于单胎妊娠，还要冒连体婴的

危险。所以一定不要人为地促使自己怀双胞胎或

多胞胎，这对孕妇和胎儿都不安全，单胎最安全

在多胎妊娠中，最常见的是双胎妊娠，三胎

妊娠比较少见，四胎以上妊娠是比较罕见的。医

学上的西林定律对多胎发生率有如下统计报告，

即多胎妊娠发生率的传统近似值：双胎1：80；

三胎1：6400；四胎1：512000。就是说：每80

次分娩中有1次双胎；每6400次分娩中有一次三

胎；每512000次分娩中有一次四胎。

在不同地区、不同种族中，多胎妊娠的发生率也不同，黑种人双胎妊娠比例最高，黄种人比较少，白种人居中。据统计，我国双胎与单胎之比为1∶66到1∶104之间。实际上，双胎妊娠的发生率远比双胎分娩的发生率高。因为一些双胎在妊娠早期就流产了。

近年由于促性腺激素或绒毛膜促性腺激素的应用，多胎妊娠发生率大大提高了。非自然因素导致多胎妊娠，比自然发生的多胎妊娠，有更大的危险性。因为药物诱导排卵，可能会引起“超多胎”妊娠，超多胎妊娠不但胎儿存活概率很小，还会增加孕妇并发症的发生率。

另外，用于治疗不孕症时采取的“诱发超排卵”，一次可促使多个成熟的卵子释放并被采集，人为增加了多胎妊娠的可能性。同时还有其他风险，如卵巢可能因受到过度刺激，造成黄体功能不足、分泌期子宫内膜发育延迟，导致孕卵

着床失败。

0048

多胎的危险性

（1）双胎流产发生率比单胎大两三倍。

（2）早产：胎儿数目越多，早产可能越大，

生长迟缓程度越高。

（3）羊水过多：双胎妊娠发生羊水过多者占

5%～10%，比单胎高10倍。

（4）妊娠高血压综合征（妊高征）：双胎妊

娠，孕妇发生妊高征的比例是单胎孕妇的3倍，

且发生时间早、程度重，严重危害孕妇和胎儿的

健康。

（5）前置胎盘：双胎合并前置胎盘的约占1.5%

（6）产程延长：双胎妊娠容易发生宫缩乏力

而导致产程延长。

（7）胎位异常：分娩过程中，当第一个胎儿

分娩后，第二个胎儿可能会转成横位。

（8）产后出血：双胎子宫过度扩张，导致产后子宫收缩乏力，引起产后出血。

0049

双胞胎孕妇注意事项

加强营养，增加蛋白质摄入，若出现水肿，要适当限盐；妊高征的发生率高于单胎妊娠，要及早观察，及时发现。

双胎妊娠贫血发生率约40%，应常规补充铁剂和叶酸；双胞胎需要母体供给更多的营养和氧气，有呼吸不畅时要注意局部环境，可向医生咨询是否需要定期吸氧。

双胎妊娠流产和早产的发生率高于单胎妊娠，因此孕妇不要劳累，妊娠中期以后应避免房事。提前4周做好分娩前的准备工作。如果时常感到疲劳或有肚子发紧、腹痛等不适症状，要及时看医生。

如果是双胎妊娠，建议到产科高危门诊做产

前检查。

第二章　孕1月（0～4周）（4）第八节 早孕征兆

0050

敏感、尿频、外阴不适

敏感的孕妇

孕1月的妈妈大多没有什么感觉，从外观上

看不出什么变化，但有些孕妈妈可能会出现某些

征兆与不适。

怀孕可能会使孕妇变得对什么都敏感起来，

总是闻到特殊的味道，而且对味道也有了新的喜

好。曾有个孕妇自怀孕后开始喜欢闻汽油的味

道，尤其是汽车尾气的味道，竟追着汽车闻。这

可不能跟着感觉走，尾气对胎儿有极大的伤害。

尿频和排尿不尽感

类似轻微尿路感染的症状：有些尿频，有尿

排不尽的感觉。平时小便并不频繁，怀孕后上趟

街都可能会找几次卫生间。但尿频并不是怀孕的

固有症状，轻微的泌尿系感染或尿道口发炎也会

表现出尿频。

外阴不适

胚胎往子宫内膜植入，准备为自己筑巢，这

时孕妇小腹可能会有些不适或疼痛，阴道分泌物

看起来好像有淡淡的血丝，医学上称为植入流

血。植入流血发生率是很低的。

0051

皮肤和乳房的变化

卸完妆或洗完脸，发现镜子中自己有些脸色

苍白，眼睑有些水肿，有了明显的眼袋，这是已

经怀孕的信号。

孕妇还可能感到乳房胀痛，这是乳房发出讯

号，要你为哺乳宝宝作准备了。但这些反应，和

月经来潮前也差不多，有时不能分辨出来是要来

月经了，还是已经怀孕了。如果感觉胸罩有些发

紧，就该换一个宽松的；如果还在穿紧身内衣，

也该换成柔软宽松的内衣。

0052

情绪的变化

刚怀孕的女性，情绪可能很不稳定，刚才还兴高采烈，一会儿就垂头丧气起来；刚刚还心花怒放，现在却愁容满面；一分钟前还欢声笑语，现在却沉默寡言了。周围的人会感觉你的情绪变化很大，尤其是面对你的丈夫，你的情绪波动更大。自己意识不到，但你确实变得爱急躁，有些不耐烦，看周围的人不顺眼。情绪不稳定，有时感到心情郁闷。

孕1月

郑玉巧

育儿百科

24

0053

早孕很像感冒初期

感到周身发热，有些倦怠乏力；或感到周身发冷，睡意绵绵，清晨起来有些睡不醒的感觉，像是感冒初期的症状。即使没有计划怀孕，已婚

女性也要时刻想到可能怀孕了，不要动辄就吃药

心理学家认为，胎儿可以复制出母亲的

心理状态，出生后在性格情绪上会还原妈妈

的性格和情绪。

爱心

提醒

第九节 孕1月遇到的问题

0054

准爸爸也会有“妊娠反应”

胎儿在妈妈体内生长，但爸爸也会有“妊娠反应”。这并不奇怪，准妈妈生理和心理变化同时影响着准爸爸。胎教的兴起，爸爸早在宝宝胎儿期就与宝宝建立起了深厚的父子之情，爸爸像妈妈一样关心着胎儿的生长发育。在孕育胎儿的过程中，爸爸扮演着重要角色。所以如果爸爸出现“恶心”，腰围增加，或情绪有些波动，显得有些脆弱时，不要过于担心，这是正常的反应。

0055

不要做粗心的准妈妈

有些孕妇，在怀孕早期，常常出现类似疾病的症状，实际上是怀孕带给母体的不适反应。怀孕后，尤其在早期，免疫力会有所下降，使得孕妇容易被病毒、细菌等致病菌感染。感冒是最常

发生的，无论是假感冒，还是真感冒，不知道自己怀孕的女性很可能会吃些治疗感冒、缓解周身酸痛或头痛的药物。这样一来，不但对刚刚在母体子宫内站住脚的胎儿危害甚大，也会给孕妇带来烦恼。因为孕妇很快就会得知自己怀孕的消息，当得知吃药或得病的时候已经怀孕，哪个妈妈不为宝宝的健康担忧呢？能否不留下很多的遗憾？能否不让自己吃后悔药？能否不在得知怀孕喜讯的同时被担忧笼罩？这就需要做个细心的准妈妈。

0056

细心准妈妈注意事项

（1）婚前健康检查是必要的，孕前健康检查则是必须的。计划怀孕时，不要忘记去做相应的检查。

（2）夫妻有了要宝宝的计划时，要想到小宝宝随时都有可能到来。所以，当准妈妈感觉不舒服的时候，不要随便用药。需要用药时，一定

要向医生咨询并告诉医生你正在计划受孕，医生会选择对胎儿没有危害的药物，如果不需要用药医生也会告诉你的。即使是非处方药，也不能自行决定，因为早期胚胎对大多数药物都很敏感。

（3）当单位通知你需要去医院体检时，你可要想到自己可能已经怀孕了，尽管月经刚刚结束，也不要去接受对胎儿有害的检查，尤其是X射线。

（4）当你准备进行家庭装修时，要想到有一些装修材料对人体是有害的，胎儿对环境中有害物质是非常敏感的。

（5）当你参加朋友生日晚会、业务应酬、重大庆典、节假日宴会时，要举杯畅饮，这时你应该想到自己的身体状况，尽量喝不含酒精、咖啡因的饮料。果汁、植物蛋白饮品、乳酸菌饮品是很好的选择。你自己不能吸烟，丈夫最好戒烟。你周围的朋友可能会吸烟，被动吸烟对你同样有害，如果此时你腹中已经有了小宝宝，事后就要

吃后悔药了。

（6）当你必须长期接受某些环境辐射时，你要了解一下，这些辐射是否对胎儿有伤害。对那些没有结论的辐射，还是尽量回避为好。

（7）如你还在服用减肥药或减肥食品，请马

上停掉，因为它们会伤害你的小宝宝。

（8）如果刚刚停止吃避孕药，那就要继续采取非药物避孕措施，3个月后再怀孕较为安全。

（9）当你要去美发店烫发或染发时，你可不要以为现在还没有怀孕，小宝宝在你身体中生活半个多月后，你才会得到怀孕的消息。

（10）你可能是个体育爱好者，常常去俱乐部或体形训练室健身。如果你正在准备怀孕，要向你的教练询问一下，哪些锻炼项目，怎样的锻炼强度不至于在你还没有得到怀孕消息时，导致早期流产。

（11）如果你的脾气不好，常常发怒，最好找一种方法能使自己的内心变得平和起来。如果你常常感到压抑，总是闷闷不乐，最好找你信赖的朋友倾诉，或找你信任的医生谈一谈。

（12）如果你的丈夫和家人希望未来的宝宝是男孩，给你的内心很大压力，或者已经听取周围人的指点，在做种种努力。你可要和你的丈夫及家人认真地讨论一下，生男生女应该遵循自然规律，孕育新生命是一件自然快乐的事，你不能承担也不应该承担过分的要求。

第三章　孕2月（5～8周）（1）第一节 2月胎儿生长发育

0057

孕2月胎儿发育逐周看

幼胚用肉眼已经可以看到了，长约1厘米，

重约1克，和一粒黄豆差不多。身体成两等分，

头非常大，占身长的一半，头部直接连着身体，

还没有脖子，有看似长长的尾巴，如同小海马的

形状。从外观上看，和其他动物的胎芽无明显差

异。眼睛、鼻子、手脚还没有发育成形，可以看

到嘴和下巴的雏形。

孕5周时

胎儿脑部形成大脑半球并迅速增大，最初的

脑囊形成。神经管开始形成，神经系统的其他部

分在继续发育着。心脏跳动开始出现。

孕6周时

胎儿的大脑半球不断增长起来。眼囊和眼球

也开始形成了。胎儿的血液循环系统建立起来，

已经开始工作了。肝、脾、肺、甲状腺都有了大体的模型。上肢芽很容易被辨认出来。

孕7周时

此时胎儿大脑的形成速度是非常快的，平均每分钟有10000个神经细胞产生。大脑皮质已经清晰可见，你的胎宝宝正在为将来拥有聪明的头脑，而做建设性的准备工作呢。

眼睑正在形成，就是说胎宝宝就要长眼皮了。胎宝宝的心脏已全部建成，妈妈再也不用担心宝宝的心脏会受到外界因素的干扰了。胎宝宝知道不能一直依靠妈妈的供养，所以，他正在紧锣密鼓地建造自己的胃和食管。胎宝宝的舌头也开始逐渐形成，它对胎宝宝很重要，没有它不但不会说话，也不会吃饭喝水。随着胎宝宝的不断长大，各种已经形成并建立起来的器官，开始不断增大了。

孕8周时

胎宝宝的脑干已经能够辨认出来。脑干是个

重要部位，所有的大血管神经都通过它与躯体

相连。

嗅觉的基础部分开始建立。

眼皮差不多可以把眼球盖起来了。

胎儿生殖腺和生殖器官正在构建，妈妈不要

第三章 孕２月（5～8周）

孕2月

郑玉巧

育儿百科

26

随便吃药，尤其不要吃性激素类的药物，以免宝

宝的生殖器官发生畸变。

胎宝宝的肢体开始长出来了，可以看到大

腿、脚、手臂和手的模样，上肢和下肢大概能够

在胎宝宝胸腹部相遇。脖子长出来了，但从外观

上看，好像只有后脖颈，因为宝宝的头是向前屈

的，下颌紧紧贴着胸部，根本看不到前脖颈。妈

妈可以想象胎宝宝正在给你鞠躬呢。

0058

胎儿各器官发育时期

胎儿各器官的发育，主要是在受精卵形成后

的3～13周（即孕5～15周）。在这一时期，胎儿

对来自外界的不良刺激非常敏感，同时自身发育又非常快，内部器官大部分形成。胚胎有1.3厘米长。长长的尾巴逐渐缩短，头和身体的界限变得清楚，像人的模样了。胎儿上肢芽和下肢芽已经长出，在肢芽末端可看到五个手指、脚趾，但还没有长出手指节和脚趾节，指（趾）甲也还没有长出，还不像人手（脚）的样子。眼睛出现了，但分别长在头的两边，像鱼类。从外观上还分不清胎儿性别。

第二节 妊娠确诊

0059

停经是胎儿到来的信号

如期该来的月经却没有来，准妈妈意识到可能怀孕了。有几点值得注意：

（1）怀孕必然停经，但停经不一定就怀孕。

（2）月经不规律的女性，难以以此来计算怀孕的真正时间，以此计算预产期也不是很准确。

（3）即使是怀孕了，可能在第一个月经周期还会有少量的出血，妈妈可能会认为是月经，这样就把孕期推迟了整整1个月，这种情况大量存在。

（4）怀孕后到停经前，胎儿已经在子宫内生活一段时间了，受孕是在月经中期开始的。吃药、打针、检查等等事项，要万分小心。

0060

妊娠试验——早孕诊断方法之一

早早孕试验是确定是否怀孕简便易行的方

法。留取一点尿液，用早早孕试纸一沾，试纸变

成了蓝色，就知道怀孕了。这个试验对确诊怀孕

意义重大，现在通过早早孕试纸，自己就会做并

判断是否怀孕了。

但要力求准确，最好是由医生帮你把关。只

要认为有怀孕的可能，就应到医院做早孕诊断，

以确定是否真的怀孕了。一般情况下停经37天后

早早孕试纸就可出现阳性结果，但也存在着个体

差异，有的甚至很晚才出现阳性结果。如果月经

周期不准确，根据停经时间来衡量，早早孕试纸

什么时候会出现阳性结果，那就更不好说了。

使用早早孕试纸阳性准确率高达90%以上，

假阳性现象非常少。

0061

何时开始常规孕期检查

怀孕一经确证，就应进行孕期健康检查，最

迟不要超过孕12周。

孕早期不必健康检查

（1）孕早期，大多数孕妇有不同程度的妊娠反应，身体不适，不愿意接受全面的孕期检查

（2）孕早期胚胎比较脆弱，易受各种因素影响而导致胎儿发育异常，这时如果接受包括B超、生殖器内检在内的孕期全面体检，对胎儿会造成一定的威胁，有导致流产的危险。有报道认为，B超的“热效应”对胎儿的眼睛有损害。

（3）孕早期胎儿对外界因素的各种刺激都比较敏感，医院是人群聚集的地方，久在医院逗留对胎儿有百害而无一利。

什么情况需要提前孕检

并不是说一定要等到孕3个月后才做孕前健康检查，要灵活掌握，听取医生的建议。随时有问题，随时到医院看医生，做必要的孕期检查。

妊娠篇

在整个妊娠过程中，具体检查安排是：孕12

周以内检查一次；孕13～28周每月检查一次；孕28～36周每半月检查一次；孕36周以后至足月，每周检查一次。但如果在妊娠过程中出现异常情况，应及时看医生，不要等到规定的时间。

0062

预产期计算方法

妈妈末次月经月份减去3（或加上9），是胎儿生日的可能月份；妈妈末次月经的第一天日期加上7，是胎儿可能出生的日期。

例如妈妈最后一次月经来潮日是11月6日，胎儿可能的生日就是1 1 – 3 = 8（月），6 + 7 = 1 3（日）。计算的结果是宝宝在第2年8月13日可能出生。

月经周期很准，性生活很规律的夫妇，或许能够推算出胎儿诞生的大概时间。但大多数爸爸妈妈计算出的胎儿诞生日都不是很准确。这就是为什么当胎儿早出生一两周或晚出生一两周，都不算早产或过期产，而算足月产的原因。

第三章　孕2月（5～8周）（2）第三节 妊娠反应

0063

早孕反应的主要表现

许多孕妇从这个月开始，会感到从未有过的食而无味、嘴苦、不想吃饭的症状。早晨起床刷牙，会有一股酸水出来，干呕几口。对食物开始挑剔，一阵阵烧心。过去，民间把妊娠反应叫“害喜”，是胎儿以这样的方式通知妈妈——怀孕了。

大多数孕妇妊娠反应都是比较轻的，有的孕妇从早到晚都恶心，但也能进食，并不把吃进去的饭菜吐出来，只是吐些黏液或酸水；即使每顿都发生呕吐，也不是把所有的饭菜都吐出来，营养丢失不严重。由于孕早期孕妇的基础代谢与正常人没有显著差别，膳食中营养素供给量与非孕妇差不多，所以轻度妊娠呕吐不会影响胚胎发育。孕妇不必过于担心，少食多餐，喜欢吃什么

就吃什么，不必刻意追求食物的品种和数量。尽管有妊娠反应的孕妇不能吃更多的东西，甚至还发生呕吐，但并没有证据表明会影响胚胎发育。

重度妊娠反应

有的孕妇妊娠呕吐比较厉害，无论进食、不进食都发生呕吐，而且呕吐次数比较多，不但把吃进去的饭菜吐出来，还呕吐胃液胆汁，甚至有血丝，好像要把整个胃肠都吐出来似的。

这种程度的呕吐，孕妇会丢失比较多的水分和电解质，化验尿酮体会出现阳性结果。由于不能正常进食，营养物质供应不足，孕妇会消耗体内自身营养，体重减轻，这不仅影响孕妇的健康，还会影响胚胎发育。怀孕早期，正是胚胎各器官形成发育阶段，需要包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水在内的全面营养素。这时，孕妇就不能等闲视之了，要及时看医生，请医生帮助纠正水电解质紊乱和酸碱失衡的状态。

口味的改变

准妈妈并不都是爱吃酸的，“酸儿辣女”也只是想象而已。有的爱吃酸，有的爱吃辣，还有的可能喜欢别的口味（多是比较刺激、特殊的口味）。因为想生男孩或女孩，相信“酸儿辣女”的说法，就会从潜意识里支持吃酸或辣，但这并不能决定什么。

孕妇在妊娠6周左右常有挑食、食欲不振、轻度恶心、呕吐、头晕、倦怠、厌油腻、喜酸食等反应，晨起空腹时较重，一般于妊娠12周左右自然消失。但有的孕妇没有妊娠反应，也有的要持续整个妊娠期。有的某一天清晨起来有些恶心，次日就没有了。有的比较轻，只是恶心。有的比较重，以致发生剧吐。有的停经30天左右出现，有的停经50天后方出现妊娠反应。

爱心

提醒

孕

2月

郑玉巧

育儿百科

28

0064

妊娠呕吐期营养补充贴士

（1）孕妇对妊娠反应要顺其自然，保持乐观情绪。调节饮食，保证营养，满足母亲和胎儿的营养需要。

（2）进食的嗜好有改变不必忌讳，吃酸、吃辣都可以。适当吃些偏碱性食物，防止酸中毒

（3）要细嚼慢咽，每一口食物的分量要少，要完全咀嚼。

（4）少下厨，避免闻到让自己不舒服的气味

（5）不要以咖啡、糖果、蛋糕来提神。短暂的兴奋一过，血糖会直线下降，反而比以前更加倦怠。

（6）要避免任何不舒服的食物，如辛辣、口味重、油腻、加工过的肉类、巧克力、酒、碳酸饮料等。

轻度妊娠呕吐饮食纠正

（1）以少食多餐代替三餐，想吃就吃，多吃含蛋白质和维生素丰富的食物。

（2）饭前少饮水，饭后足量饮水。能喝多少就喝多少。可吃流质、半流质食物。

（3）有妊娠呕吐的孕妇往往喜欢吃凉食，有的书上认为孕妇吃凉食对胎儿发育有害，这样的说法没有依据。

重度妊娠呕吐饮食纠正

（1）多吃清淡食品，少吃油腻、过甜和辛辣的食品。可吃营养价值比较高的藕粉、豆浆、蛋、奶等。

（2）自己喜欢吃的就不用在乎品种和口味，没有那么多的禁忌，不要在意一些书上所说的酸性食物对胎儿有害的说法。即使你喜欢吃的食物

营养价值并不是很高，也总比不吃或吃了呕吐要好得多。

（3）如果早晨一起床就开始恶心，甚至呕吐，就不要急于穿衣服，洗漱，而是坐起来先吃些东西，如饼干、面包等，可挑选你想吃的东西，感觉不那么恶心了再起床。无论是否呕吐，只要能吃进去就大胆地吃，不要怕吐，吐了再吃，不断地吃。

可缓解孕吐又有营养的食物

饮料：柠檬汁、苏打水、热奶、冰镇酸奶、纯果汁等。

谷类食物：面包、麦片、绿豆大米粥、八宝粥、玉米粥、煮玉米、玉米饼子、玉米菜团等。

奶类：喝奶是很好的，营养丰富，不占很大胃内空间。如果不爱喝鲜奶，可喝酸奶，也可吃奶酪、奶片、黄油等。

蛋白质：肉类以清炖、清蒸、水煮、水煎、爆炒为主要烹饪方法，尽量不采用红烧、油炸、

油煎、酱制等味道厚重的方法。如水煎蛋、水煮饺、水煮肉片、清蒸鱼、水煮鱼、糖醋里脊等。

蔬菜水果类：各种新鲜的蔬菜，可凉拌、素炒、炝凉菜、醋熘，清炖萝卜、白菜肉卷等是很好的孕妇菜肴；多吃新鲜水果或水果沙拉，是缓解孕吐的有效方法。

0065

孕吐期进食的心理暗示

胃肠有病了，因不能吸收消化食物而呕吐。

妊娠期呕吐，胃肠并没有器质性损害，心理因素很重要。要抱着这样的信念：我很健康，只要我吃，腹内的胎儿就能得到母体供应的营养。过去欧美孕妇曾经因为服用止孕吐的药物“反应停”，导致大批短肢畸形的“海豹胎”出生，留给人类沉痛的教训。妊娠呕吐不是病，不可人为干预，尤其不可以相信某些迷信和偏方，更不可以服用任何药物。要学会接受，这是新生命给母亲的一份特殊经历。

当孕妇认为胎儿会因为妊娠呕吐而发生营养

问题时，会非常难过和担心，这种担心可加重妊娠

呕吐。孕吐很正常，也很常见，而且很快就会过去

乐观的情绪会使妊娠呕吐程度减轻、时间缩短。

0066

爱发脾气

怀孕的好消息让夫妻俩都很激动，充满了幸

福的憧憬。可时间不长，一向活泼开朗的妻子变

得郁郁寡欢、愁眉不展了，常常因为生活中的小

妊娠篇

29

事大动肝火，脾气暴躁。这是为什么呢?

孕期焦虑是一种心理变化。即将成为“母

亲”的妻子，心情错综复杂，文化层次较高的

女性更为突出。有些孕妇脾气变坏也有疾病的原

因，60%～80%孕妇因为肠胃不适。甲状腺功能

亢进，表现为多汗、烦躁、心悸等症状，也促使

孕妇脾气变坏。

0067

请准爸爸注意

胎儿正处于快速发育阶段，各器官在不断分化形成，妈妈愉快的心情是最好的胎教。丈夫要多多体谅妻子，孕育胎儿是你们夫妇共同的责任。如果妻子总是占着洗手间，丈夫应该关切地问一问，是否便秘或尿频，是否因恶心而干呕。妻子会感觉到丈夫关心着她，自己不是孤军奋战，这种感觉很重要。

如果丈夫不知道妻子为什么流泪，不要烦恼，更不要生气，这是孕期体内激素变化导致的生物效应，而非故意和你找别扭，给予安慰是唯一应该做的。如果妻子无端脾气暴躁，做丈夫的，要理解妻子，气头上不和妻子争执，吵架后一定要主动认错，交流看法。平时，要多注意和妻子沟通交流，许多问题要谈出来，乐观地共同面对。情形严重的，可请心理医生和精神科医生帮助。

唾液、分泌物、腹围

过多的唾液

这也是妊娠反应的一种表现，过多的唾液多发生于晨起有恶心感的孕妇，唾液增多也是孕期出现的正常反应，不必担心。如果你厌烦过多的唾液，或感觉在同事面前流唾液让你难堪，你可试着含些口香糖，或用含有薄荷的牙膏刷牙。用薄荷牙膏刷牙不会影响胎儿的健康，刷牙后用清水把口腔漱干净。

阴道分泌物增多

在整个孕期，你可能都会感觉阴道分泌物比孕前明显增多了，这不是异常，阴道分泌物可以阻止病原菌感染阴道和子宫，具有保护作用。你只需注意分泌物的性质是否正常：通常情况下，阴道分泌物有点轻微的、让你闻起来不太愉快的气味，但不是臭味或让你难以忍受的气味；分泌物是白色的，或略有些发黄。如果气味和颜色都

不正常，就要看医生。保持局部清洁，但不要随便使用普通的清洗液，应该购买孕妇专用洗液。使用有药物成分的洗液要有医生的推荐。

腰围增粗

这个月，你的腰围可能还没有什么变化。你要有充分的心理准备，怀孕会使你暂时失去苗条的腰身。不要再留恋以前穿的衣服，重新选择适合你的新衣服。最好买休闲款式，可以买用腰带、系绳自由调节腰身的款式。穿丈夫的T恤或买一件T恤，都是不错的选择。少买只能穿两三个月的孕妇装。

0069

孕初期腹痛是什么原因

孕初期出现腹痛应及时看医生，排除宫外孕的可能。如果阴道有血性分?物，更应及时看医生。但如果偶尔感觉腹部不适，并没有明显的疼痛，或疼痛只是一闪而过，并没有持续一段时间，或一直感到在隐隐作痛，排便后就缓解了，就

不需要看医生。

怀孕的妇女单纯出现下腹隐痛并不一定是疾病所致，这是因为妊娠使子宫的血管、淋巴管及弹力纤维增生，刺激神经末梢而产生的。子宫柔软敏感，孕妇在活动较多时可引起生理性子宫收缩而发生隐痛，只要注意保暖、休息即可缓解腹痛，向疼痛一侧侧卧也可使疼痛减轻。

第三章　孕2月（5～8周）（3）第四节 避免流产

0070

早期流产高发期

刚刚植入子宫内膜的胚胎，与妈妈的连接还不是很稳定。一旦受到外界干扰，就有发生流产的可能。尤其当妈妈还不知道怀孕的时候，可能会做些剧烈的运动，或搬举较重的物品，或性生活等，都可能引起流产。

注意了这些人为因素，如果还是发生了流产，爸爸妈妈也不必感到内疚。因为在孕早期大约有15%～20%的孕卵会发生自然流产。这种自然流产大多不是人为因素造成的，而是胚胎本身的问题。所以，如果发生了不可逆转的流产，爸爸妈妈不要太难过，更不要相互指责人类繁衍遵循优胜劣汰的自然法则。

0071

引起自然流产的主要原因

遗传因素

由于染色体的数目或结构异常，导致胚胎发育不良。自然流产中，尤其是怀孕头3个月内的流产，遗传因素可占60%～70%，其中流产儿染色体异常占50%～60%。夫妇一方或双方有染色体异常的约占10%。

外界不良因素

大量吸烟（包括被动吸烟）、饮酒、接触化学性毒物、严重的噪声和震动、情绪异常激动、高温环境等，可导致胎盘和胎儿损伤，造成流产。

妈妈疾病

母体患任何不利胎儿生长发育的疾病都可造成流产。

爸爸因素

大约有10%～15%的男性，精液中含有一定数量的细菌，为无症状的菌精症，可导致孕妇流产。

0072

怎样减少流产的发生

（1）发生流产后半年以内要避孕，待半年以后再次怀孕，可减少流产的发生。

（2）要做遗传学检查，夫妇双方同时接受染色体的检查。

（3）做血型鉴定，包括Rh血型鉴定。

（4）有子宫内口松弛的，可做内口缝扎术

（5）针对黄体功能不全治疗的药物，使用时间要超过上次流产的妊娠期限，如上次是在孕3月流产，则治疗时间不能少于从妊娠开始的3个月。

（6）甲状腺功能低下，要等甲状腺功能恢复正常后再怀孕，孕期也要服用抗甲低的药物。

（7）注意休息，避免房事(尤其是在上次流产的妊娠期内)，情绪稳定，生活规律。

（8）男方要做生殖系统的检查，有菌精症的要治疗彻底后再使妻子受孕。

（9）避免接触有毒物质和放射性物质。

不幸中的幸运

自然流产是孕妇的不幸，但从某种意义上讲，自然流产是人类不断优化自身的一种方式，也是对孕育着的新生命进行自然选择。胎儿早期流产会减少畸形儿的出生。因此，在保胎前应尽可能查明原因，要有保胎的充分依据，不要盲目保胎。

孕早期同房有引起流产的危险，应适当加以限制。既往有习惯性流产的孕妇，在孕早期应停止性生活。孕晚期性生活有引起早产的危险，建议预产期前6周停止性生活。

性生活刺激引起先兆流产，与胚胎本身发育不良引起先兆流产相比，保胎的意义就大得多。只要胚胎发育正常，保胎也容易成功。应消除焦虑情绪，听从医嘱，认真保胎治疗。

爱心

提醒

妊娠篇

31

第五节 孕期预防感冒

0073

普通感冒与流感

普通感冒是很常见的疾病，尤其在冬季发病率更高。感冒是否对胎儿造成不良影响，与引起感冒的病毒有关，但不管怎么样，孕妇患病对胎儿总不是件好事，所以，孕妇预防感冒是很重要的。大多数感冒是病毒感染，属自限性疾病，治疗多是针对症状，抗病毒药孕期是禁忌服用的，所以，孕期感冒应以休息、多饮水为主。如果症状重，则可适当服用板蓝根、双黄连等中药，如果合并有细菌感染则加服抗生素。请记住，服用任何药物都要在医生指导下进行。

流行性感冒（简称流感）是由甲、乙、丙型流感病毒所引起的急性呼吸道传染病。流感与普通感冒不同，具有症状重、传染性强、突然暴发、迅速蔓延、影响面广、发病率高、死亡率高

等特点。

流感对妊娠的影响取决于孕妇感染的程度，

轻型流感对孕妇影响不大，重型流感的孕妇流产

率为10%，流感可导致流产或早产发生率明显升

高。孕妇在孕期不能接种流感疫苗，如果需要接

种流感疫苗，一定要在妊娠前接种。

0074

孕期防感冒11点建议

红糖姜水，美美一觉

当准妈妈受凉，或感觉要感冒时，喝一碗热

的红糖姜水，然后美美地睡上一觉。

生蒜、生葱赛过药

常吃生蒜、生葱头是预防感冒的好方法。大

蒜素胶囊就是从蒜中提炼出来的。蒜不但有预防

感冒之功效，还能抑制肠道致病菌。

锌与呼吸道防御

多吃含锌食物。缺锌时，呼吸道防御功能下

降，孕妇需要比平时摄入更多的含锌食品，海产

品、瘦肉、花生米、葵花子和豆类等食品都富

含锌。

维生素C与呼吸道纤毛运动

维生素C是体内有害物质过氧化物的清除

剂，同时具有提高呼吸道纤毛运动和防御功能。

建议多吃富含维生素C的食物或维生素C片剂，

如番茄、菜花、青椒、柑橘、草莓、猕猴桃、

西瓜、葡萄等。维生素C在加热过程中会大量丢

失，烹饪时要注意保护。

盐水漱口，廉价功效大

每天清晨起床洗漱后，用盐水漱口，再喝半

杯白开水，不但可预防感冒，还对齿龈的健康有

好处，因为孕期齿龈充血，易患齿龈炎。

晨起冷水洗脸

晨起用冷水洗脸可增强抗感冒的能力。晚上

可用温水洗脸，以免由于冷的刺激影响睡意。

室内湿度保持在45%

冬季空气湿度低，尤其是在北方，室内多用

暖气取暖，空气非常干燥，干燥的空气有利于病毒在呼吸道内聚集生长。可使用加湿器保持室内适宜的湿度。

有争议，但无害的醋熏蒸

醋熏蒸法是否对预防感冒有效尚存在争议，但因没有害处，有些家庭还沿用此法。

不要忘了白开水

多喝水对预防感冒和咽炎具有很好的效果，每天最好保证喝600～800毫升水。

空调换气，不能代替开窗

应让新鲜空气不断进入室内，大多数人都喜欢在早晨打开窗门通气，而后就一天门窗紧闭了。这样不好，至少在午睡后和晚睡前进行通风换气。使用空调的家庭也不能一天24小时门窗紧闭，不能完全靠空调的换气保持室内空气新鲜。另外，要在太阳出来后再开窗换气，如果太阳还没有出来开窗通风，室外的二氧化碳浓度较高，对孕妇不利。如果空气污染指数大，不利于通风

换气，可借助空气清新器。

避开人群

尽量不去或少去人群密集的公共场所，人越

孕

2月

郑玉巧

育儿百科

32

多被感染的概率越大，规避是最好的选择。

坚持锻炼更重要

锻炼是提高身体抗病能力的有效途径，孕妇

在整个孕期都要坚持锻炼。

有效保暖防感冒

冬季气候寒冷，即使在南方，腊月也是比较

冷的，孕妇保暖也是比较重要的。有些孕妇自怀

孕后开始怕热，穿得很少也感觉不出冷；有些孕

妇怀孕后很怕冷，穿很厚的衣服还是觉得手脚冰

凉。这样的孕妇应该购买保暖效果好，穿起来又

很轻便舒适的棉衣，以免穿得太厚影响运动。

孕妇增减衣服有讲究

增加衣服时要注意，早晨起来穿上的衣服不要随便脱掉，尤其是感觉到热或者已经出汗时，就更不能马上脱衣服，要静下来。如果你进入比较热的房间，要提前把衣服脱掉。等到出汗再减就很容易感冒。活动前也是一样，千万不要等到活动热了，出汗了再脱衣服，一定要在活动前作好准备。

流感传播途径，主要是飞沫和接触被流感病毒污染过的东西。戴口罩不能完全避免传染。流感有人群聚集性，流感病人会很快感染周围的人群。少去人多的地方，远离感冒病人，多饮水，多休息，保证充足的睡眠，不要过于疲劳。上下班尽量避开高峰，车内和办公场所尽量在通风良好的地方。最好不要逛百货商场，尽量在人少和室内空气新鲜的时候去购物，时间要短。少接触公共

场所的物品，饭前、便前、便后，用流动水

洗手。

爱心

提醒

第六节 胎心管搏动与胎停育

0075

胎心管搏动

孕8周，B超下可清晰见到胎心管搏动。通过孕妇腹壁，即使借助多普勒胎心听诊仪，医生也不能听到胎心管搏动。如果B超报告未见胎心管搏动，妈妈可能会很着急。遇到这种情况，如果没有阴道出血或腹痛等异常情况，就不必过于担心，因为按照末次月经计算的孕周，会有一两周的误差，或许腹中的胎儿还没有长到您认为的孕周。再耐心等待一两周，不要频繁做B超检查。当医生认为应该有胎心管搏动，但检查没有发现的时候，孕妇就会极度紧张，是不是意味着胎儿没有存活？如果真是这样，那打击实在是太大了。

0076

胎停育

胎停育的确切原因很难寻找，据研究资料表明，流产的发生率约占全部妊娠的15%～20%。引起自然流产的病因可分为非遗传病因和遗传病因两大类。

非遗传病因是指母亲受到感染，或受某些药物、放射性物质的影响，或患有慢性消耗性疾病、内分泌失调、生殖器异常，或在怀孕期进行了盆腔手术等。遗传病因是指父亲或母亲遗传基因即染色体异常，造成怀孕失败，或胎儿停止发育，早期流产。

染色体异常的携带者相当多，大约每250对夫妇中就有1对。胚胎死亡、自然流产正是对孕育着的新生命进行选择，祛除了疾病胎儿，保证了健康胎儿的出生。

第一节 3月胎儿的生长发育

0077

孕3月胎儿发育逐周看

孕9周

妈妈可能不知道，在这以前，胎宝宝的胸腔和腹腔是相通的，当膈肌形成后，宝宝的腹腔和胸腔才相互分开，成为独立的胸腔和腹腔。妈妈知道，早在前几周，宝宝的眼皮就长出来了，可是妈妈不知道，宝宝并不能主动把眼皮闭合或睁开，眼皮的运动需要有眼肌和神经的参与，别着急，这周宝宝的眼肌就开始慢慢形成了。等到神经发育了，宝宝就能自如地睁眼和闭眼了。现在宝宝的手指和脚趾都长出来了。B超下可以看到胎儿活动。

孕10周

各系统、各器官初步形成，90%的器官已经建立。中枢神经系统基本结构已经建立，但与最

后形成的大脑外形还存在着很大差异。肾脏和输尿管已开始发育，并有了一点排泄功能。B超可见心脏形成，并可出现搏动，心率为125次/分。脐带延长，神经、肌肉已发育。齿根和声带开始形成。原来分布在头两侧的眼睛开始逐渐向脸部并拢。部分软骨开始向比较坚硬的骨骼发展。胎宝宝颈部的肌肉不断变得发达起来，以支撑住自己硕大的脑袋。上牙床和上腭开始形成。与此同时，味觉芽也开始形成，胃已经被放置到正常位置，胎宝宝在为自己离开母体后吃奶做准备了。两个肺叶长出许多细支气管。

孕11周

从本周开始，胎儿生长速度加快，对营养的需求量增大。胎儿随着长大，对外界干扰的抵抗能力增强了，因有害刺激导致畸形的概率逐渐降低了。胎宝宝的骨骼逐渐变硬。妈妈很难想象，胎宝宝的头部占整个身体的一半，可以说是个大脑袋，小身子。胎儿是头大脸小，耳位仍比较低

垂；皮肤正在长毛囊，等毛囊长好了，就开始长毳毛了。妈妈不要忘了，胎宝宝的外生殖器还在发育着。

孕12周

胎宝宝的肝脏主要是用来制造血细胞的，而解毒主要靠妈妈的肝脏；等到胎宝宝离开母体，其肝脏就开始承担起解毒功能了，脾脏和骨髓开始逐渐接替制造血细胞的工作。肝脏也是胎儿的大器官。胎儿的肺脏结构已经构造好了。胎儿已经有了完整的甲状腺和胰腺，只是还不具备完整的功能。甲状腺是主要的内分泌腺，它所分泌的甲状腺素是维持人体基础代谢的重要物质。对成人来说并不重要的脾脏，对于宝宝来说可是很重要的造血器官。胎宝宝已经开始有胆汁分泌了，以便出生后好消化奶中的脂肪。胎宝宝已经有了触感，当宝宝的头部被碰到时，宝宝会将头转开。如果轻轻地抚摩胎儿，胎儿一定会感受到妈妈的爱抚。

0078

胎儿外形

胎儿头部可抬起了，几乎占胎儿全长的一

半；头发开始出现。眼、耳、鼻、颜面已逐渐形

成，开始形成眼皮和鼻孔，眉毛也开始生成。两

只眼睛离得还比较远，耳廓清晰可见，下颌和两

颊开始发育，更像人脸了。

外生殖器已初步形成，男胎和女胎开始出现

区别，有了胎儿性别特征，外生殖器与肛门已经

分开。躯干伸直，尾巴完全消失。上、下肢芽已

从胎体伸出，并逐渐形成四肢，下肢很短，上肢

达到最后的相对长度；指趾分化清楚，并有指、

第四章　孕3月（9～12周）（1）第一节 3月胎儿的生长发育

0077

孕3月胎儿发育逐周看

孕9周

妈妈可能不知道，在这以前，胎宝宝的胸腔

和腹腔是相通的，当膈肌形成后，宝宝的腹腔和

胸腔才相互分开，成为独立的胸腔和腹腔。妈妈

知道，早在前几周，宝宝的眼皮就长出来了，可

是妈妈不知道，宝宝并不能主动把眼皮闭合或睁

开，眼皮的运动需要有眼肌和神经的参与，别着

急，这周宝宝的眼肌就开始慢慢形成了。等到神

经发育了，宝宝就能自如地睁眼和闭眼了。现在

宝宝的手指和脚趾都长出来了。B超下可以看到

胎儿活动。

孕10周

各系统、各器官初步形成，90%的器官已经

建立。中枢神经系统基本结构已经建立，但与最

后形成的大脑外形还存在着很大差异。肾脏和输尿管已开始发育，并有了一点排泄功能。B超可见心脏形成，并可出现搏动，心率为125次/分。脐带延长，神经、肌肉已发育。齿根和声带开始形成。原来分布在头两侧的眼睛开始逐渐向脸部并拢。部分软骨开始向比较坚硬的骨骼发展。胎宝宝颈部的肌肉不断变得发达起来，以支撑住自己硕大的脑袋。上牙床和上腭开始形成。与此同时，味觉芽也开始形成，胃已经被放置到正常位置，胎宝宝在为自己离开母体后吃奶做准备了。两个肺叶长出许多细支气管。

孕11周

从本周开始，胎儿生长速度加快，对营养的需求量增大。胎儿随着长大，对外界干扰的抵抗能力增强了，因有害刺激导致畸形的概率逐渐降低了。胎宝宝的骨骼逐渐变硬。妈妈很难想象，胎宝宝的头部占整个身体的一半，可以说是个大脑袋，小身子。胎儿是头大脸小，耳位仍比较低

垂；皮肤正在长毛囊，等毛囊长好了，就开始长毳毛了。妈妈不要忘了，胎宝宝的外生殖器还在发育着。

孕12周

胎宝宝的肝脏主要是用来制造血细胞的，而解毒主要靠妈妈的肝脏；等到胎宝宝离开母体，其肝脏就开始承担起解毒功能了，脾脏和骨髓开始逐渐接替制造血细胞的工作。肝脏也是胎儿的大器官。胎儿的肺脏结构已经构造好了。胎儿已经有了完整的甲状腺和胰腺，只是还不具备完整的功能。甲状腺是主要的内分泌腺，它所分泌的甲状腺素是维持人体基础代谢的重要物质。对成人来说并不重要的脾脏，对于宝宝来说可是很重要的造血器官。胎宝宝已经开始有胆汁分泌了，以便出生后好消化奶中的脂肪。胎宝宝已经有了触感，当宝宝的头部被碰到时，宝宝会将头转开。如果轻轻地抚摩胎儿，胎儿一定会感受到妈妈的爱抚。

0078

胎儿外形

胎儿头部可抬起了，几乎占胎儿全长的一

半；头发开始出现。眼、耳、鼻、颜面已逐渐形

成，开始形成眼皮和鼻孔，眉毛也开始生成。两

只眼睛离得还比较远，耳廓清晰可见，下颌和两

颊开始发育，更像人脸了。

外生殖器已初步形成，男胎和女胎开始出现

区别，有了胎儿性别特征，外生殖器与肛门已经

分开。躯干伸直，尾巴完全消失。上、下肢芽已

从胎体伸出，并逐渐形成四肢，下肢很短，上肢

达到最后的相对长度；指趾分化清楚，并有指、

第四章 孕３月（9～12周）

孕

3月

郑玉巧

34 育儿百科

趾甲出现。四肢开始有活动。皮肤是透明的，从

外面可以看到里面的血管和内脏。

胎儿对刺激开始有反应，如眨眼、吸吮、手

指、脚趾张开等。胎儿在羊水中可以自由活动，

有时下肢伸开，做出走的样子，有时又做出蛙泳

的样子。但胎儿这时动作轻微，妈妈尚感觉不到

胎动。宝宝已经从一个胚胎成长为一个健康活泼

的胎儿，从外观上看，宝宝已经是个“微雕婴

儿”了。

0079

令父母兴奋的胎动和心跳声

像钟摆一样的心跳声

到了这个月，医生会用多普勒胎心听诊仪，听胎儿的心跳。这会让准妈妈激动万分，因为多普勒可以把胎心跳动的声音放大，你可以清晰地听到“咚咚”的声音。把这个好消息兴奋地描绘给丈夫，他也会激动不已。听到宝宝心跳的声音，你第一次感到一个生命在你的体内生长，体会到做妈妈的快乐。让胎儿感受到你的爱，让丈夫分享孕育胎儿的乐趣，是最好的胎教。普通的胎心听诊仪，经妈妈腹壁还听不到胎心搏动；在B超下可以清晰地看到胎心搏动。

孕妈妈感受不到的胎动

进入孕3月，胎儿已经会活动了，但只是B超下可以监测到胎动，妈妈并不能感觉到胎动，因为这时的胎儿还很小，子宫空间相对比较大，胎儿纵使伸伸胳膊、踢踢腿妈妈也很难感觉到。所以，妈妈感觉不到胎动并不证明胎儿还不会活动。一般情况下，初孕妈妈在孕16周左右能感觉到胎动，有的妈妈要迟至孕20周。

第二节 妊娠反应就要过去了

0080

妊娠反应还在持续

妊娠反应与孕妇心理状况有很大关系，与孕妇情绪和饮食也有关系。当你出现了难以忍受的妊娠反应时，应该做的就是让自己快乐起来，要相信不适很快会过去。

有的孕妇会说，我真的是好难受，即使我什么也不想，反应也过不去，我实在是快乐不起来。相信这可能是真的，有这种感受的孕妇也不必着急，再过两天或许一下子就好了，吃什么都香。那个时候，你腹中的宝宝才真正需要你为他吃进更多东西，在这以前他不会因为你进食不好就不吸收营养，胎儿会从母体获取所需养分。现在的准爸爸可不像过去了，妻子和妻子腹中的胎儿都牵着准爸爸的神经。可孕妇不要因为丈夫的疼爱，而忘记自己是孕育胎儿的主体，你的坚强

对胎儿的成长至关重要。

妊娠反应严重要看医生

妊娠反应比较严重的孕妇，要寻找一下原因。心因性妊娠反应、胃肠道疾病、饮食不合理等，这些都需要看医生，及时纠正呕吐导致的水电解质丢失，缓解呕吐症状。

医生可能会建议你补充一些营养品，如善存、施尔康、玛特纳等含有多种维生素和微量元素的药物。这是有必要的。但任何补养品都不能代替自然食物。所以，在保持愉快心情的前提下，积极通过正常饮食吸收营养。要相信，妊娠反应是正常的生理表现，下个月会明显减轻，甚至消失。

妊娠反应严重，呈持续性呕吐，不能进食、进水，这称为妊娠剧吐。症状轻者，可有反复呕吐厌食、挑食、无力等症状，但体重减轻不明显，尿酮体阴性。症状重者，呕吐发作频繁，不能进食、进水，呕吐物除食物、黏液外，可有胆汁或

咖啡色血样物，全身乏力，精神萎靡不振，需要别人搀扶行走，明显消瘦，尿酮体阳性，甚至有脱水、电解质紊乱等情况发生，需要到医院补液

吃你喜欢吃的食物

有妊娠反应的孕妇，有的可能明显减轻；有

的没有减轻，但加重的很少了；从这个月开始出现妊娠反应的孕妇也有。如果是这样，吃你喜欢吃的食品，现在的胎儿还不需要很多的营养。所

以，妈妈也不要强迫自己吃不喜欢吃的东西，这样可能会使妊娠反应加重，或时间延长，反而对胎儿不利。只要能吃，胎儿就不会受到影响。平时吃饭快的，这时进食可要尽量减慢速度，最好能细嚼慢咽，如果狼吞虎咽，可能会导致胃部不适，引发恶心呕吐。

0081

如何预防因饮食不当引发的突然孕吐

（1）孕妇即使没有妊娠反应，在饮食上也不能无所顾忌，一定要注意饮食卫生。一旦发生呕吐就可能引发妊娠反应。

（2）最好不在外吃饭，偶尔应酬，也不要吃杂了，更不可暴饮暴食。

（3）不吃油腻的东西，一顿不吃两种以上的肉食，少吃煎、炸、烤的食物。

（4）不过多饮用冰镇饮料，尤其是碳酸、咖啡类饮料，不同时喝多种饮料。

（5）应注意饮食搭配与禁忌，有些食物不能搭配在一起吃，如羊肉和酸菜，花生和红薯，红薯和鸡蛋，菠菜和豆腐等等，非孕妇吃了可能不会有什么反应，孕妇吃了可能引发呕吐。

（6）不要在过冷的地方吃比较油腻的食物，如在餐厅里，空调温度比较低，孕妇胃部和腹部会遭受冷气刺激，倘若再吃肉类等油腻食物，很可能会导致呕吐，出现急性胃肠炎症状。

（7）有的孕妇为了胎儿，吃自己非常不想吃

的东西，这是完全没有必要的，因为导致的恶心

呕吐，会殃及胎儿。

0082

孕期呕吐并非都是妊娠反应所致

没有妊娠反应的孕妇，如果不注意饮食卫

生，也会引起呕吐。倘若处理不当还会引发妊娠

反应，从此呕吐下去，直至妊娠反应期过去为

止。呕吐不但会影响胎儿健康，也给孕妇带来痛

苦，尤其是在妊娠初期。治疗呕吐的药物大多对

胎儿有不良影响，所以妊娠期间注意饮食卫生，

避免胃肠道疾病是很重要的。

0083

胎儿对营养需求增加

食物种类多样化

进入孕3月，胎儿开始快速发育，需要的营

养开始?加。这个月母亲进食营养的质量，对胎

儿大脑发育的影响至关重要。适当增加蛋白质的

摄入量，如奶、瘦肉、鱼肉等。不要过多食入不

完全蛋白质，如豆类。适当增加含铁、钙、锌丰富的食物。只要对胎儿无害，食品种类最好多样化，才能保证营养均衡全面。

孕期体重增长源

孕妇在整个孕期体重可增加15千克左右。其中胎儿及胎盘等增加3.75千克；乳房增加1千克；体内储存的蛋白质、脂肪和其他营养物质增加3.5千克；胎盘0.75千克；子宫增大1千克；羊水1千克；血液增加2千克；体液增加2千克。不是所有的孕妇都按此增重，孕期增加的体重值存在着个体差异。

孕妇为何特别渴望某种食品

研究人员曾试图证实孕妇特别渴望吃某种食物，是因为孕妇体内缺乏该食品中所含的那种营养素，但事实并非如此。关于这一问题至今尚未弄清。有的孕妇特别渴望吃巧克力、辛辣食品、酸梅、臭豆腐等特别口味，事实上并不是孕妇饮食结构中缺乏其中某种营养成分。有的孕妇特别

渴望吃非食品类东西，如泥块、墙皮等，这种现象医学上称为异食症。吃下这些非食品类东西，对孕妇和胎儿都是有害的。一般来讲，上述现象在怀孕3个月之后就会消失。孕期饮食应以孕妇健康和胎儿发育为宗旨。注意平衡膳食，补充营养，不应顾及自己的饮食癖好和体形的胖瘦。

0084

清洁乳房要轻柔

乳房仍在不断地增大，乳晕的色泽也变黑了，长了很多小疙瘩。乳房皮肤上有很清晰的静脉血管，尤其是在乳房下方，这都是孕期的正常表现。戴孕妇胸罩是非常必要的，这样可避免增大的乳房组织受到下垂的牵拉。有些女士洗澡时，喜欢用力搓澡，把皮肤搓得通红，甚至出现皮下出血点。这种习惯可不好，尤其是乳房部位，不能再这样搓了，怀孕后，乳腺组织快速增生，要轻柔地对待乳房，也不要用力清洗乳头，更不能用力擦洗乳头开口，以免哺乳期发生漏乳

现象。

0085

孕3月准妈妈遇到的问题

臀部变宽是为了胎儿的娩出

为了胎儿的生长和分娩，准妈妈臀部会变得宽大，腰部、腿部、臀部肌肉增加且结实有力，这些部位的脂肪也增厚。这些变化使你看起来不再那样娇小、苗条，你需要买号码大的内衣和外套了。这是怀孕给你带来的变化，它不会使你变丑，在人们眼里，孕妇是美丽的。分娩后，你的身材会很快恢复到孕前水平。年轻的妈妈比较担心体形的变化，尤其是职业女性。这种担心不利于胎儿的情感发育。

偏高的基础体温

妈妈的基础体温可能会比平时高些，可能会波动在37.0～37.5℃。妈妈可不要认为自己发热感冒了，更不要随便吃药，这个时期胎儿还处在敏感期，如果吃了对胎儿有害的药物，可能会导

致胎儿发育异常。

可能会时常感到头晕

怀孕初期，可能会时常感到头晕，尤其是在体位发生改变时，如从座位变成站位，躺着时突然坐起来。这是因为怀孕后需要更多的血液供应，突然改变体位，大脑没有得到充足的血液。如果没有改变体位而常感头晕时，要及时看医生，排除低血糖或贫血。

让自己变得轻松起来

精神紧张，对腹中的胎儿可能会造成伤害。如果是工作让你紧张，最好早一些告诉你的领导，你怀孕了，这样会得到同事的帮助和领导的谅解，减轻你工作中的压力。如果是因为担心胎儿健康而紧张，最好找你信任的医生谈一谈，解决你的疑虑。

如何放松紧张的神经

把手放在脐部，深吸一口气，吸到不能再吸时，慢慢把手抬起。憋住气，不要呼出，默数

1、2、3、4、5，再慢慢地呼出气体。连续做深吸气和深呼气两次。恢复到正常呼吸，有节律地呼吸。2分钟后再重复1次深呼吸。

阴道分泌物可能会增多

阴道分泌物增多并不一定是病，如果分泌物有难闻的气味或色泽异常，再看医生也不迟。不要轻易使用药物，不要随意使用市场上购买的洗液，用清水洗是最好的。

第四章　孕3月（9～12周）（2）第三节 孕3月医学检查

0086

全面孕期检查时间和项目

不要超过孕3月半

（1）这个月份内一定要去做产前登记和产前初检，领取母子健康手册。选择一家信赖的医院作为产前检查和分娩医院。

（2）绝大多数正常孕妇做第一次检查（孕期初检）后，每4周检查1次，28周后每2周检查1次，36周后每周检查1次，直至分娩（遵医嘱，完成定期孕期检查的项目）。

（3）如有遗传病或家族遗传性疾病史，应再次进行遗传咨询，确定是否需要做产前诊断和什么时候做。

（4）到内科医生那里检查一下，是否正在患有影响妊娠的疾病。如有慢性疾病，随着孕期的增加，可能会影响妈妈和胎儿，最好在高危门诊

进行孕期检查。

血常规和血型检查

通过血常规检查，了解孕母是否有贫血，血

象（白细胞）是否正常。血型检查除了为入院分

娩可能的输血做准备外，还是为了提前了解有

无发生母婴ABO血型不合的可能。如果妈妈是

O型血，就要查爸爸，如果爸爸是A型、B型、

AB型，就要考虑到有可能发生母婴血型不合的

可能，尤其爸爸是A型更应注意。这是因为母婴

不要促使医生做过多的检查

医生会根据需要进行必要的检查。是否接受

某些高端技术检查，你要掌握一个原则，就是对

胎儿有伤害性的检查尽量不做，价格昂贵的检查

不一定都是好的或有用的。爸爸妈妈对胎儿发育

情况过度担心可能是促使医生做过多检查的原因

之一。过多的检查对胎儿可能有害，你可千万不

要做医生开具检查和药物的催化剂，你的过分担忧，会让为你检查的医生很为难。当你因为某些原因而担心胎儿是否有问题时，医生往往不能给你百分之百的肯定或否定，没有哪位医生能够保证你的胎儿一定会平安无事，也没有哪位医生会在没有任何可靠证据的时候，告诉你胎儿的具体情况。医生只能客观地分析你目前的情况，可能出现的问题，和可能的妊娠结局。过分担忧和焦虑不但不能解决什么问题，还会使胎儿受到妈妈情绪的不良影响，妈妈孕期的负面情绪对胎儿的发育是不利的。

0087

孕期检查的诸多问题

做过孕前检查的孕妇还要做什么检查

如果在孕前已经做过比较全面的健康检查（具体项目请见第一章中的孕前检查），孕期初检时，有一些项目就不检了，如血型。有些项目可暂时不检，如肝功、梅毒血清学、病毒六项

等。但孕12～16周，医生仍会让你接受必要的孕期血生化检查。如果你是高龄孕妇，医生还会让你做唐氏筛查、甲胎蛋白测定，估算先天愚型、神经管畸形的风险度。即使你在孕前做过比较详细的检查了，孕期初检时，医生也会让你接受下列检查：血常规、尿常规、阴道分泌物涂片、子宫B超、体重、血压等。

重复检查的意义是什么

从孕期常规检查项目时间表中可以看到，每次检查都重复一些项目。因为这些检查项目是对孕妇进行孕期保健的重要监测指标。每次检查尿蛋白和血压，主要是为了及时发现严重危害母婴健康的孕期并发症——妊娠高血压综合征。尿糖测定是为了间接监测糖代谢，妊娠期糖尿病也是O-A血型不合引起新生儿溶血的概率相对大、程度相对重。有条件的医院，可能会为孕母做Rh血型鉴定，以提前预知是否会发生Rh血型不合溶血病，但在我国这种可能性很低，一般不作为常规

检查项目。

采末梢血（指血）时，如果在寒冷的冬季，

手被冻得冰冷，皮肤通红，应该等到肢体温暖，

肤色正常后再采血。

尿液检查

在整个孕期，尿检是医生早期发现是否并发

妊高征的方法之一，也是了解是否有尿路感染或

肾盂肾炎的方法，还可以了解尿糖是否阳性，是

妊娠并发糖尿病的参考指标。

在留取尿液时需要注意：留取晨起第一次排

尿的中段尿，这是24小时最浓缩的尿液，且不受

进餐运动等因素影响，能够得到更准确可靠的结

果。如果自备小瓶留取尿液，一定要把小瓶清洗

干净并晾干，有水或不洁净会影响化验结果。最

好不用药瓶，以免残留的药物影响结果。留取的

尿液不要放置太长时间，以免影响检验结果。

生殖道感染检查

这是很重要的检查项目，在母婴传播疾病中

都有详细的论述，请参阅有关章节。

产科医生检查项目

产科医生检查身高、体重、腹围、子宫底高度、血压、骨盆测量、胎心多普勒等项目。由于乳房增大，血容量增多，体重会增加。但如果有明显的妊娠反应，体重非但不增加，反而会减轻。如果体重比怀孕前减少了2千克以上，需要在医生帮助下加强营养。如果体重比怀孕前重了1.5千克以上，可能摄入了太多的热量，超过了胎儿生长所需的热量，应该改变饮食结构。

测量血压前，至少应坐在候诊椅上休息10分钟；要尽量暴露上臂，因为血压袖带要包裹上臂的3/4；当上臂平伸时，应与心脏在同一水平，这样测量的血压值才能准确。当紧张时，做深呼吸可使精神放松下来。

如果要化验空腹血糖或尿糖，至少在12小时之内不吃任何东西；如果要化验餐后2小时血糖或尿糖，一定要严格按照医嘱去做。

孕

3月

郑玉巧

38 育儿百科

孕期特有的疾病，对母婴的健康危害甚大。除了每次孕检时常规查尿糖外，还要在孕中期做妊娠期糖尿病筛查，及时发现此并发症。体重也是孕期检查中需每次监测并记录的项目。通过体重的监测，了解孕妇体重增长情况，间接了解胎儿生长情况和孕妇水钠潴留（水肿）程度。除了表中所列项目外，医生还会在每次检查中，根据具体情况做其他相应的检查。

孕妇应如何对待检查结果

母婴传播疾病是危害胎儿健康的大敌，越来越受到重视。但还有些问题，其危害性爸爸妈妈并不知道，有些连医生也不能给予准确解答。实验室检查结果的分析有时是模棱两可的，这给孕妇带来了许多烦恼。

爸爸妈妈们非常相信检查结果，认为结果百分之百科学、客观。其实有些检查项目，其结果并不绝对等于某一定论，个体差异、仪器误差，化验室医生对临床和病人具体情况不熟悉，临床医生对检查提示的依据不十分了解等等，都使检查及结论不那么绝对可靠了。仪器是人来操纵和解读的，貌似客观的检查，离不开医生的主观分析和判断。医生不是一个简单机械的职业，一看化验单就下结论，而是要全面具体地进行个体分析，是高智力工作。有不少妈妈不相信医生的分析和解释，比较信奉检查结论，并且为此苦恼不已，不断追问为什么检查结果是那样的，医生并不能回答所有的疑问。

胎儿器官发育与母婴传播疾病

胚胎各器官系统形成的关键时期是在孕12周以前，任何有害因素都可能导致胎儿器官发育异常。以前，胎盘被认为是一个“屏障”，可阻止有害物质到达胎儿，但现在认为几乎所有进入母

体的物质都能到达胎儿，这引起了医学界的关注。避免有害物质对胎儿的伤害，可极大地防止异常儿的出生。

胎儿器官分化、塑造、成形、发育大都在孕5～12周。这一时期的胎儿对任何有害因素的刺激都非常敏感。在各种有害因素中，生物学因素，尤其是各种病毒和其他致病微生物，可引起胎儿宫内感染，导致胎儿先天缺陷。

第四节 孕期用药慎之又慎

0088

孕3月仍应慎用药物

这个月胎儿各器官正在进一步分化形成、生长发育，对外界不良因素刺激仍然敏感。这个月因为不知道怀孕而服药的情况非常少见了，但是因为疾病不得不用药的情况多了起来。疾病本身和治疗的药物两方面都成为妈妈担心的问题。

胎儿各器官对药物敏感性在不同发育时期有很大差异，胚胎期各器官都在发育，大多数细胞处于分裂过程，对毒性物质的影响极为敏感。进入胎儿期（第9周后），胎儿的血脑屏障功能比较差，药物易进入中枢神经系统，且胎儿血浆蛋白含量和肾小球滤过率都偏低，容易导致药物在胎儿体内蓄积。所以在胎儿发育早期，孕母用药要非常慎重。

0089

孕期患了重症感冒需要治疗

重症感冒的患者除了有一般感冒症状外，还有周身酸痛、头痛、发烧等症状，有的还伴有咽喉痛、咳嗽、恶心、呕吐症状，病程长达1～2周，不能通过自疗治愈，必须到医院看医生，多需要静脉输液，不能通过口服药物治愈，甚至需要住院治疗。孕期患了重症感冒，要注意疾病本身和药物对胎儿的伤害，控制体温，胎儿不能耐受准妈妈超高热。如果有恶心、呕吐等胃肠道症状，有引起子宫异常收缩的可能，要注意保胎。妊娠时心脏负担加重，重症感冒有发生合并症心肌炎的可能，要注意保护心肌和心功能。孕期患了感冒最好住院治疗，这样出现问题可及时得到处理，发生急症能及时得到救助。

第五节 流产、阴道出血与胎停育

0090

流产概率下降

随着孕期的增加，胎儿在妈妈子宫内逐渐越

来越安稳了，发生流产的几率明显减少。但仍有

流产的可能，不能粗心大意。

有的孕妇在孕早期会有少量阴道出血，在孕

卵着床、停经后的第一个月经周期时，都可能出

现少量阴道出血，尽管不是流产先兆，但妈妈仍

会担心胎儿的健康，有的妈妈甚至担心胎儿会不

会缺胳膊短腿，这种担心是没有必要的。妈妈尽

管放心，孕卵着床或停经后第一个月经周期时的

少量出血不会影响胎儿的正常发育。

0091

晴天霹雳胎停育

当准父母刚刚沉浸在幸福喜悦中时，B超单

上胎停育3个刺眼的字，如同晴天霹雳，给夫妇

俩以沉重的打击。面对胎儿夭折的不幸，准妈妈要自我劝慰。胎儿过早夭折一定有他的理由，他或许染色体出了问题，或许他的附属物——胎盘、脐带等没有准备好，这不是你的错，也不是他的错，而是人类的繁衍规律，把最健康的宝宝留下来。这样的结果对你和宝宝都是最好的，如果他不健康，出生对他来说是不幸的。如果胎停育发生在你身上，你要停止伤心，和宝宝道别后，要重新鼓足勇气，再孕育一个健康的宝宝。

孕卵异常是胎停育的主要原因，发生在孕8周以内者占80%。从排出物来看，胚胎往往发育不全或完全枯萎，有时仅存有羊膜囊而不见胚胎。大约22%～60%的标本有染色体异常。导致孕卵异常的可能原因，是卵子或精子有缺陷或两者均有缺陷。

胎停育的其他常见原因有：外界不良因素，如大量吸烟(包括被动吸烟)、饮酒、接触化学性毒物、严重的噪声和震动、情绪异常激动、高温

环境等。母体疾病也可导致胎盘和胎儿损伤，造成胎停育。大约有10%～15%的男性，精液中含有一定数量的细菌，也可影响胚胎正常发育。

如果有胎停育史，不赞成想尽一切办法保胎，而应该做好孕前保健，减少异常胎儿的发生。建议双方同时接受染色体检查，女方做血型鉴定，男方做生殖系统的检查，有菌精症的要彻底治疗；如果黄体功能不全，使用药物时间要超过10周；避免接触有毒物质和放射线照射。身体完全健康后3个月，再考虑怀孕。

第五章　孕4月（13～16周）第五章 孕４月（13～16周）

第一节 4月胎儿生长发育

0092

孕4月胎儿发育逐周看

胎儿13周

在宝宝牙槽内开始出现乳牙牙体。声带开始

形成。胎儿的手指和脚趾纹印开始形成了。

胎儿14周

这周是胎心率最快的时期，可高达180次/分

钟。B超下可清晰地看到胎动，但初次怀孕的妈

妈，可能还感觉不到胎儿在子宫中的活动。性器

官已经完全能区分男性和女性。胃内消化腺和口

腔内唾液腺开始形成。

孕

4月

郑玉巧

育儿百科

40

胎儿15周

骨化过程较快，大脑已经开始发育，腹壁开始增厚，有了一定的防御能力，以保护内脏。

胎儿16周

头部占全身长度的1/3。心跳117～157次/分钟。胃内开始产生胃液。肾脏开始产生尿液。胎儿会把尿液排到羊水中，妈妈不用担心，宝宝的尿液还没有毒，也不会使羊水变得浑浊不清，妈妈会为宝宝清理羊水中的废弃物。宝宝也会时不时喝几口羊水。

0093

胎儿外形

胎儿已经像个“小人”了。身长约16厘米，体重约1 2 0克。全身有一层薄薄嫩嫩的微红皮肤，和上个月相比，皮肤颜色加深了，厚度也略有增加。前额大而突出，头上可见到很短的小绒毛，宝宝开始长头发了。两只眼睛逐渐靠拢，不再像鱼一样在头的两侧。眼皮可以完全盖住眼

球，绝大多数时间，眼睛都是轻轻地闭合着。给予明显的刺激，可能会微微眨动眼睑。已经有了比较完整的嘴巴形状，两个大大的鼻孔。耳朵已从颈部移到头上，脸上可以看到毳毛。腿也长了，而胳膊也不再像个“小棒槌”，可以分辨出前臂、肘，手指也长了，不再像几个“小球球”。小胳膊、小腿开始在羊水中自由地活动起来。敏感的妈妈可以感到轻微的胎动，像小鱼在腹中游动。

0094

宝宝生命的重要标志——胎心

用听诊器，可经孕妇腹部听到胎儿心音。使用多普勒听诊，孕妇可以听到被放大的胎儿心跳声，像钟摆声，有力而规律。如果医生允许，最好让你的丈夫亲耳听一听胎儿的心跳。你的丈夫也会像你一样从内心迸发出柔柔的爱意。B超下可以清晰地看到胎心有节律地搏动。

胎心搏动在120～160次/分钟。如果大于160

次/分钟，或小于120次/分钟，应及时看医生。胎心的强弱和节律与胎儿的状态有关，如果胎儿清醒或活动时，胎心会快而强，如果胎儿安静或睡觉时，胎心可能会慢而稍弱。

0095

胎动是和妈妈最初的交流

敏感的孕妇和有过生育经历的妈妈会比较早感到胎动。准妈妈对胎动的最初描述，有时存在较大差异，有的感觉像鱼在水中游，也有感到像小猪一样拱，像小青蛙在跳，像鸟在飞，还有感到像血管在搏动，像在蹦、蠕动、跳动等等。这都是妈妈的主观感受，并不能代表胎儿在如何动。有时妈妈还会把自己的肠鸣音、腹主动脉搏动误认为是胎儿在动。这些感受都是很正常的。

什么时候才能感觉到有胎动呢？一般情况下，初次怀孕的妈妈多在孕4个月后感觉到胎动，这时的胎动还不规律，妈妈也不能很明确感觉，所以这时通过计数胎动了解胎儿的发育情况

不是很可靠。

关于胎动次数，胎儿每小时胎动的次数约3～5次，每天10次以上（早、中、晚分别计数胎动１次，每次计数1小时，把3次记数的胎动数相加即为每天胎动数）。实际上，这时记数胎动的意义并不大，胎动少些，胎动多些，都是正常的，这与孕妇的感觉有关。实际上，孕妇感觉不到的胎动可能一天会有几十次，甚至几百次。

第二节 孕4月准妈妈状况

0096

体重是否在稳步增长

一般情况下，怀孕后体重大多会增加，但增加的幅度和时间各异，有的从怀孕初期就开始逐渐增加，到足月可增加15千克左右；有的体重增长并不很明显，可能整个孕期只增长10千克。有的到了孕4月，体重已有明显增加。

体重增加显著的，并不一定代表整个孕期体

重增长始终处于领先地位；而早期体重增加不很显著的，到了后期可能会异军突起。孕妇的体重并不总是按照书本上所说的那样每月均衡地增长。如果重出现异常情况，孕检时医生会告诉你的，并给予相应的检查和处理，孕妇本人不要为“不理想的体重变化”犯愁。

在测量体重时，要考虑到以下因素。

（1）季节：冬季人们不易出汗，水分丢失少；冬季大多数人喜欢吃比较荤的饭菜，食盐摄入量相对多，储存在体内的水分比较多；冬季衣物较厚，占有一定的分量，所以冬季孕妇体重要高些。相反，夏季体重要低些。

（2）吃饭前后：别看你一顿只吃几两饭，可体重要比饭前增加一两斤，甚至两三斤。是吃饭后马上测量体重，还是空腹测量体重，结果会有所不同。

（3）排泄前后：不言而喻，排泄前后也同样影响体重的高低。

（4）秤：用来测量体重的磅秤不总是准确无误的，医院的磅秤使用率非常高，往往还没到定期校验时间，已经不准确了。所以，即使你每次都到同一所医院，用同一台磅秤秤量，也要考虑秤的准确性。

孕妇体重增加的因素

胎儿、增大的子宫、胎盘、羊水、增加的血容量、水钠潴留、皮下脂肪、肌肉组织、增大的乳房，都造成孕妇体重的增加。

孕妇体重增加不是自己长胖

孕妇体重增加不是孕妇自己长胖了，而是胎儿、胎盘、羊水、血容量、水钠潴留、孕妇皮下脂肪和肌肉等的分量在增加，为分娩作准备。这些分量主要分布在孕妇臀、腰、腿、腹等部位，分娩时的体重可比未孕时增加15千克左右。宝宝降生后，如果哺乳期饮食合理，产后体形恢复锻炼正确，体重会很快恢复到孕前水平。一般来说，宝宝断母乳后约半年，妈妈的体形就会恢复到生育前的水平。

孕早期，体重不增也正常

孕妇体重并非是均匀地逐日逐月增加的。在妊娠早期，如果早孕反应比较重，食量很小的孕妇，体重不但不会增加，还有可能会有所下降，

这种情况并不少见。

注意异常的体重增加

孕期控制体重过度、过快增长是必要的。如果孕期体重增加过多，产后恢复就比较困难。胎儿过大，会给分娩带来困难，增加难产和剖腹产率。体重增长过快时，要想到是否有水肿。有的孕妇比较胖，皮肤弹性好，水肿是全身性的，并不能从外观上看出来，因此要注意鉴别。

不要忽视异常的体重变化

体重增长缓慢也要注意，是否有胎儿发育迟缓，孕妇是否有营养不足、慢性消耗性疾病等异常情况。

体重下降明显也不正常。妊娠早期体重下降一般不超过2千克。如果体重下降比较明显，则要排除疾病所致，或孕吐导致的脱水和营养不良最好不要等到体重下降很明显了才去看医生。

如果出现了严重的妊娠反应一定不要硬挺，要及时看医生。

爱心

提醒

0098

学着测量腹围

从孕16周开始测量腹围，取立位，以肚脐为

准，水平绕腹一周，测得数值即为腹围。腹围平

均每周增长0.8厘米。怀孕20～24周时增长最快；

怀孕34周后，腹围增长速度减慢。如果以妊娠16

周测量的腹围为基数，到足月，平均增长值为21

厘米。不按数值增长时，通常会给孕妇带来担忧

和困惑。实际上，每个孕妇腹围的增长情况并不

完全相同。这是因为：

（1）未孕时每个人的胖瘦不同，腹围也不同。

孕

4月

郑玉巧

育儿百科

42

（2）孕后腹围的增长不仅仅是由胎儿和子宫的增大所致，孕妇本人的因素也占很大比例。

（3）有的孕妇有妊娠反应，进食不是很好，早期腹围增加并不明显。待反应消失，食欲增加后，孕妇的体重才开始增加，腹围也就随之增大。

（4）有的孕妇自孕后体重迅速增加，腹部皮下脂肪较快增厚，不但腰围增粗，腹围也较其他人增长快。

（5）有的孕妇水钠潴留明显，会使腹围增加明显。

所以，单以腹围的增长来衡量子宫和胎儿的增长情况是有局限性的，也是片面的，应该结合其他检查综合分析。

0099

可能遇到的问题

宫底高度与预测的孕龄不符

胎儿进入了快速生长阶段，子宫开始增大，

已出盆腔。在耻骨联合上缘可触及子宫底。宫底位置是否符合孕龄，在做产前检查时，医生会给你一个准确的答案。如果医生说你的宫底高度与预测的孕龄不很符合，但并没有建议你做进一步检查，如B超检查，你就不必担心，医生会判断是异常情况还是个体差异。

到了16周末，腹部可能会微微隆起，但比较瘦，或个子比较高的孕妇还看不出腹部隆起。如果你周围的孕妇和你的孕期一样，她们腹部已经隆起，你不必着急，没有两个孕妇的怀孕过程完全一样。

乳头有淡黄色液体溢出

乳房会有明显增大，乳头和乳晕颜色加深，如果这时乳头孔有少许淡黄色液体溢出，是正常现象，千万不要去挤、捏乳头，擦洗时也要注意保护，不要用力。如果你的乳头有些凹陷，或乳头过小、过大，要在医生指导下进行纠正，但要注意，刺激乳房可能会引起子宫收缩，如果你曾

经有过自然流产史，要防止因纠正乳头凹陷而引发流产，可以等胎儿大一些再纠正。

鼻出血

北方气候干燥的春冬季节，室内有取暖设备，孕妇可能会鼻出血。这可能会使孕妇很紧张，这是由于孕激素导致机体血流量增加，脆弱且肿胀的鼻黏膜，在你不经意擤鼻涕或揉鼻子时，黏膜血管破裂而造成出血。一旦发生鼻出血，立即用冷毛巾敷鼻根部，用手捏住鼻孔，流血会很快停止。如果不能止住，或流血比较多，或经常发生，就需要看医生了。

预防方法：维生素C300毫克，加强毛细血管强度；改变室内湿度，使用加湿器维护室内适宜的湿度（45%～55%）；用淡盐水或鼻腔清洗液清洗鼻腔。

感觉呼吸不畅

心率轻度增快，尤其是活动时表现明显。平时缺乏锻炼的女士，这时可能会感到有些心悸，

气不够用。不必紧张，注意休息就可以了。

有的孕妇可能会感到一阵阵头晕，尤其是改变体位时，这可能是发生了低血压，请医生测量一下。平时从座位变立位，起床，或从座便器上起来时，都要注意动作要缓慢，不要猛然起来，以免发生直立性低血压，昏厥摔倒。

频繁起夜

晚上开始起来小便了，甚至比白天还要勤，这是由于胎儿的代谢物增多，肾脏负担增加。不要为此不敢喝水，补充足够的水分非常必要。

下肢静脉曲张

很多人见过下肢静脉曲张，老年人或长期从事站立工作的人比较常见。在小腿肚上，看到蜿蜒曲折的蓝青色的静脉团。这种情况也会出现在孕妇身上。因为怀孕后，血容量逐渐增加，孕妇体重也逐渐增加，子宫体积增大，这些都会对盆腔的静脉和下肢静脉造成压迫，致使静脉血液回流受阻，出现下肢静脉曲张。从这个月开始，孕

妇就要注意预防了。

（1）少站立；

（2）尽量不仰卧；

（3）可用枕头把腿适当垫高些；

（4）坐着时，最好抬高下肢，与心脏成水

平位；

（5）有静脉曲张趋势，或水肿明显，白天走

路、站立时可穿上弹力袜；

（6）一旦发生静脉曲张就要看医生。

0100

困扰孕妇的便秘与腹泻

便秘最好食疗

妊娠期因肠蠕动减少，肠张力减弱，运动量

减少，加之子宫及胎头压迫，造成排便困难，很

容易引起便秘，甚至导致痔疮。纠正的最好办法

是注意饮食结构，多运动，定时排便，不能使用

泻药，也不宜使用开塞露。

建议多吃含纤维素高的蔬菜和食物，如芹菜、菠菜、白菜、萝卜，尤其是胡萝卜、黄瓜；适当吃些粗粮，如红薯、玉米面、小米，不要吃太精细的面粉，最好吃全麦粉或普通粉。每天晨起喝一杯凉白开水，会刺激肠蠕动；每天喝胡萝卜水也有润肠作用。做汤时多加些香油，也有一定效果。每天要坚持散步。这些措施综合起来，一定能缓解便秘。

如果便秘严重，可在医生指导下服用轻缓泻剂，如番泻叶冲水喝，也可间断用开塞露。但不要养成依靠开塞露排便的习惯。不要用重泻剂，以免引起早产。

腹泻更要重视

孕期腹泻对孕妇健康有很大影响。腹泻使肠蠕动加快，甚至出现肠痉挛，这些改变会影响子宫，可刺激子宫收缩导致流产、早产等不良后果

（1）每顿饭要定时、定质、定量；

（2）饮食搭配要合理，不能只吃高蛋白饮食，而忽视谷物的摄入，什么都吃是最好的；

（3）冷热食品要隔开食用，吃完热食物，不要马上就吃凉食物，冷热食物至少要间隔1个小时；

（4）不要进食过于油腻、辛辣的食物和不易消化的食物；

（5）补铁剂时，一定要在饭后服用，且最好以食补为主，以免影响食欲或出现腹泻；

（6）仔细观察一下，在什么情况下、吃什么饮食出现腹泻？如是否与吃海产品或辛辣食品有关，是否与着凉有关等；

（7）排除疾病所致的腹泻。

0101

意想不到的变化

准妈妈的身体还会出现一些意想不到的变化，但一般来讲这些变化都不是异常的，对妈妈和胎儿都没有什么危害。胎儿在妈妈体内生长，

会带给妈妈一些变化，胎儿不会因为自己的生长而损害妈妈的健康。妈妈为了孕育和分娩，身体发生一些变化，妈妈也不会为了生育宝宝而伤害自己的身体。所以，作为孕妇，你没必要为身体发生的变化而烦恼、担忧。当然有极个别的孕妇会出现病理改变，但即使这样也不必过分担心，现代医疗技术会给你最好的帮助。

黄褐斑

到了孕中期，有的孕妇面部会出现黄褐斑，不要着急，一般分娩后会逐渐消退，至少会变淡。要好好保护，不要在强烈的日光下暴露皮肤。孕期在夏天应该使用防晒霜，要使用优质、化学添加成分少而且含量符合国家标准的产品。应注意不是只有阳光普照的时候才有紫外线，即使在秋冬季节或夏日的阴雨天，也有一定量的紫外线。长期把皮肤暴露在烈日下，又不使用防晒霜，会增加对皮肤的损害，使黄褐斑加重。孕妇皮肤容易干燥，要注意补充水分，使用具有保湿

功效的护肤品，要注意保持室内环境的湿度。

头发变得黑又亮

这个意想不到的变化，可能让妈妈很开心。

原本稀疏发黄的头发，由于怀孕，可能变得浓密黑亮，这要归功于你的宝宝。但随之而来的汗毛增多或隐隐的胡须，也会让你烦恼。这都是怀孕带给你的变化，是暂时的。如果你的头发变得发黄或稀疏了，并不能说明你的营养不好，就像由稀疏变浓密一样，都是孕期的暂时现象。

第一节 5月胎儿生长发育

0102

孕5月胎儿发育逐周看

胎儿17周

心脏发育几乎完成，心搏有力，145次/分钟

左右。牙龈雏形出现。胳膊比腿长得快，开始出

现肘关节。手指清晰可见，但还不能分辨出指关

节。B超可隐约见到排列整齐的胎儿脊柱。棕色

脂肪开始形成，胎宝宝从温暖的羊水中来到外

界，会受到突如其来的冷刺激，棕色脂肪就可以

释放热量，维持宝宝的体温。生长速度在这周开

始减慢。在17～20周间听觉发育，胎儿可以听到

妈妈内部器官和外面世界的声音。

胎儿18周

胎儿开始出现呼吸运动，但肺脏仍没有换气

携氧功能，肺内充满的是液体，而不是气体。脑

发育趋于完善，两大脑半球扩张盖过间脑和中

脑，与正在发育中的小脑逐渐贴近。大脑神经元树突形成，产生最原始的意识。小脑两半球也开始形成，但此期胎儿的延髓上方的中脑部分还没有很好地发育，还不具备支配动作的能力。对外来的刺激反应还不够灵敏。

胎儿19周

十二指肠和大肠开始固定，消化器官开始有功能。肝脏和脾脏先后开始有了造血功能。因为胎儿开始喝羊水，使胃慢慢增大。皮脂腺开始分泌，并与脱落的上皮细胞形成一层胎脂，以保护胎儿体表的皮肤，使胎儿在羊水的浸泡中不至于皲裂、硬化和擦伤。

胎儿20周

消化道中的腺体开始发挥作用，胃内出现制造黏液的细胞，肠道内的胎便开始积聚。肺泡上皮开始分化；胎儿的骨骼发育在这个时期开始加快；四肢、脊柱已开始进入骨化阶段。这时的妈妈需要补充足够的钙，以保证胎儿骨骼生长的需

要。纤细的眉毛正在形成。

0103

胎儿外形

胎儿身长20～25厘米，体重250～300克，全身的比例显得匀称了，全身都长出了毳毛。皮肤比以前发红了，因为有了些皮下脂肪，皮肤不再是透明的，但脂肪沉积很少，皮肤还是比较薄的。胎儿的整个身体还是弯曲的，前额向前突，大而宽，眼皮已经能完整地盖住眼球。嘴逐渐缩小变得越来越好看。两个鼻孔张得大大的，还是个朝天鼻，随着不断地发展发育，鼻孔逐渐向下。脖子又长了些，两眼距离靠拢，面目五官变得好看起来。

这时胎儿还不是很大，子宫空间相对宽敞，活动范围比较大。所以，胎儿可以像鱼一样慢慢游动，随时都在改变着位置。头颈部可以转动。胎儿会张开嘴喝羊水，如同吸吮奶的动作，并有了微弱的吞咽能力。胎儿手脚细小但相当活跃，

会握起自己的小拳头，还会用小手摸脸及身体的其他部位，做这些当然是无意识的。胎儿就喜欢踢腿运动，这时妈妈一定感觉得到，宝宝又踢妈妈了。胎儿骨骼肌肉开始变得结实，四肢活动有力，使妈妈感到胎动幅度增大，频率增加。

0104

准妈妈初感胎动——与胎宝宝开始“交流”

第一次生育的女性，大多在孕18周以后才能感觉到胎动；第二次及以上生育的女性，可在孕16周左右感到胎动。当然，有的孕妇会较早感到胎动，有的孕妇则在孕20周以后才感到。大多数

第六章　孕5月（17～20周）第六章 孕５月（17～20周）

妊娠篇

45

孕妇会在本月初次感觉胎动。

胎儿每天的胎动有一定规律，通常情况下，

晚上胎动比较频繁，到了下半夜胎动明显减少，

早晨又有所增加，上午胎动比较少，而且常常出

现波动，可能会忽少忽多。另外，随着胎儿睡眠

周期的改变，胎动也发生相应的变化：胎儿觉醒

时，胎动多而有力；胎儿睡眠时，胎动少而微

弱；有时20分钟，甚至近1个小时，孕妇都感觉

不到胎动。

医学上，把胎动分为几种运动形式：

（1）翻滚运动：是胎儿的全身运动，包括游

动、翻身、踢腿、挥舞等，准妈妈可明显感觉到

胎儿的翻滚运动。

（2）单纯运动：为某一肢体的运动，大多数

孕妇能够感觉到这种运动。

（3）高频运动：是胎儿胸部或腹部的突然运动，与新生儿打嗝相似，孕妇多不能感觉到。

（4）呼吸样运动：是胎儿胸壁、膈肌类似呼吸的运动，孕妇察觉不到这种形式的胎动。

胎儿还有一些未被归类的运动形式，如握拳、伸手、吸吮手指、吞咽羊水、咂嘴、睁眼、闭眼、摇头、抬头、低头、用手触摸自己等，妈妈可能都感觉不到，尤其是当妈妈忙于事务时，即使是单纯运动，妈妈也感觉不到。

可见，胎儿在妈妈的子宫内除了休息睡觉，几乎是不闲着，即使妈妈感觉不到胎动，也不能证明胎儿安安静静闲着。

0105

胎儿监护

胎儿监护主要是监测胎儿在宫内的生存状况。有学者曾把胎儿生存的环境——子宫内环境比作珠穆朗玛峰，意思是说胎儿是生活在低氧环

境中的。一个正常胎儿动脉氧分压为20毫米汞柱（mmHg）左右，而成人的为75～100mmHg。无论是胎儿，还是婴儿，抑或是成人，中枢神经系统对缺氧的耐受性都比较差，也就是说中枢神经系统的氧储备能力低，一旦缺氧，首当其冲受损的是中枢神经系统，因此产科医生非常重视胎儿是否发生缺氧。

胎动和胎心是最主要的监护指标，每次做孕期检查时，产科医生都会询问并观察胎动情况，听诊胎心率。单纯的胎心率监测或单纯的胎动监测都具有重要的临床意义。胎心率与胎动两者结合到一起进行综合分析，其临床意义更大——伴随胎动发生的胎心率加速是胎儿健康的表现。

0106

孕妇不同状态与胎动

一般情况下，每小时胎动不少于3次，12小时胎动不少于20次。但每个胎儿之间存在着个体差异，就像出生的婴儿和长大的宝宝一样，有的

宝宝好动，有的宝宝就比较安静。另外，孕妇在安静状态时，会更多感到胎动，而在活动、工作、谈话等注意力不集中在胎动的状态下，会忽视胎动，较少感觉到胎动。所以，在你怀孕7个月前，计数胎动的意义都不是很大，只要感觉到有胎动就足够了。如果宝宝还没有到该让你感到胎动的周龄，或比你预期的晚一些，都很正常。只有当孕妇突然感觉胎动不正常，比如胎动突然停止、胎动明显频繁或伴随其他异常表现，计数和关注胎动才有意义。一旦感觉异常，及时看医生，注意是否有胎儿发育问题。

0107

练习用听诊器听胎儿心跳

类似钟表“嘀嗒”声的胎心律

从孕18～20周开始，用听诊器可以经孕妇腹壁听到胎儿心脏的搏动音。准爸爸妈妈可以练习着听，进行胎心监护。胎儿心音呈双音，第一音和第二音很接近，类似钟表的“嘀嗒”声，速度

快而规律。孕24周前，胎儿心音多在脐下正中或

偏左、偏右处听到。

隔着肚皮听胎心如同枕头下放个机械小闹表

到了这个月末，医生不再需要借助多普勒胎

心听诊仪，才能听到被放大的胎心了。用产科专

用胎心听诊器，或胎心听筒就可听到胎心搏动；

有经验的医生，也可用普通听诊器听到胎心。

孕5月

胎心搏动强而有力，节律快，声如钟摆。胎

心搏动快慢与胎儿所处状态关系密切（胎心的变

异性）。胎儿清醒活动时，胎心增快；胎儿处于

安静睡眠状态时，胎心减慢。胎心监护是用来判

断胎儿发育状况的重要指标之一。健康的胎心，

其搏动声类似枕头下放了一个机械小闹表的声音

发现胎心音的医学史

胎儿在子宫内有胎心音，这个事实是一位名叫Marsar的法国人于1650年提出来的。但直到150年后，瑞士外科医生Mayor用耳朵直接从腹部听到胎心音，医生们才承认胎心音的存在。1819年法国内科医生Laennec发明了用木材制作的钟式听诊器，2年后开始应用这种木制钟式听诊器，直接通过孕妇的腹部听到了胎心搏动的声音，轰动了世界。

从此以后，专家学者及医生们经过不懈的努力，完善了胎心听诊器。20世纪初，Delee-Hillis胎心音专用听诊器问世。到了1964年，超声多普勒效应的应用，让医生能够更早地通过孕妇体表监测到胎心。现在胎儿监护系统已相当发达，借助各种先进设备直观观察胎儿的生长发育为期不远。

0108

胎心监护的意义

胎心监护在以往仅用于推测胎儿是否存活，

现在则通过胎心监护，诊断胎儿能量储备能力和胎儿健康状况。胎心率监护不仅可以诊断胎儿心脏功能，还可以诊断胎儿中枢神经系统功能。当胎儿赖以生存的子宫内环境恶化时，胎儿中枢神经系统是最早受到伤害的器官，因为胎儿中枢神经系统最缺乏储备能力，对缺氧的耐受力非常低，一旦受损就可能终生遗留。所以，产科医生非常重视胎心率的监护。

尽管对胎心监护的研究已经非常深入，但产科医生们和孕妇仍然习惯沿用传统的胎心监护和胎动监护来初步判断胎儿在子宫内的生活情况。通常情况，当胎心率大于160次/分钟，或小于100次/分钟，认为胎儿有宫内窘迫；胎心率不规律或胎儿躁动，是胎儿宫内缺氧的重要指征。

随着医学的进步和临床经验的积累，医生们发现，仅仅依靠一次或间断听诊胎心率，来判断胎儿在宫内的状况，并不十分可靠。只有连续不断地监测胎心率，才能动态观察胎心的变化，尤

其是一些细微的变化，对判断胎儿在宫内的生存状态是非常有意义的。尤其是在产程监护中，当宫缩发生时，使用胎心听诊器很难听到胎心率，而胎心监护仪就不会受到宫缩的影响，在分娩过程中能够及时发现胎儿是否有宫内缺氧。

第二节 孕5月准妈妈的变化和问题

0109

孕妇的体重并不完全代表胎儿的生长发育

孕妇体重增加，并不是评价胎儿生长发育的

可靠指标，原因如下：

（1）子宫内容物只占孕妇体重增加的25%，

还有75%都是孕妇本身体重的增长；

（2）每个孕妇孕期变化不同，有的孕妇体重

增长非常明显，而有的孕妇却不会因为怀孕而长

胖，只是略比孕前胖些；

（3）每个孕妇怀孕前基础体重不同，怀孕后

体重变化也各有差异。

不能单纯凭借孕妇体重的增长而断言胎儿发

育状况。但有的孕妇仍然会因为孕期体重变化与

书上所讲的不同而担心腹中的胎儿，尤其是体重

增长少，或不怎么增长的孕妇，普遍担心胎儿会

发育不良或营养不良。

理论上，孕妇在整个孕期体重是按照一定规

律增长的。但实际上，每个孕妇体重增长情况存

在着一定的差异。如果你的体重没有按照规律增

长，并不能因此认为是不正常的，更不能因此认

为胎儿发育有问题。每次孕期体检，医生都会为

你测量体重，有问题医生会做出解释和判断，也

会给予相应的处理。如果医生认为是正常的，就

不必担心了。

体重增长规律大致如下：

孕16周以后，体重出现明显增长；孕16～24

周时，每周增加0.6千克；孕25～40周时，每周增

加0.4千克；整个孕期，体重增长11～15千克。

0110

孕妇腹围大小并不完全代表胎儿的大小

和体重一样，尽管在整个孕期腹围的增长遵

循着一定的规律，但并不完全一致。这个月你可

能会比书上写的增加多了些，也可能少了些。只要医生未告知你有什么问题，就不必忧心忡忡，总是怀疑胎儿不正常，这样的心态对你和宝宝都不好，也没有任何意义。

腹围从孕16周开始测量，增长规律是：孕20～24周时，腹围增长最快，每周可增长1.6厘米；孕24～36周时，腹围每周增长0.8厘米；孕36周以后，腹围增长速度减慢，每周增长0.3厘米。孕16～40周，腹围平均增长21厘米，每周平均增长0.8厘米。单纯测量腹围多少不能作为胎儿发育的指标，就是说某一次测量腹围数，不能作为胎儿生长评价指标，应该动态观察腹围增长情况

每个人孕期体形的变化都不一样，并不是说腹部大，胎儿就一定大，腹部小，胎儿就会有发育迟滞。腹部的大小不仅与胎儿大小有关，还与很多因素有关，如子宫增大幅度（而子宫增大不但与胎儿增大有关，还与羊水多寡、子宫位置等有关）、腹壁脂肪厚

? 度、身高、胖瘦、体形特点等有关。所以，

仅凭腹部小不能说明胎儿发育不正常。

爱心

提醒

0111

可以测量子宫底高度了

子宫底由耻骨联合处由下向上逐渐升高，到

了这个月末，可能会达到耻骨与脐之间。孕妇自

己可以摸出子宫底的位置，子宫底的高度在18厘

米左右，可能达到了你的脐部。一般情况下，孕

16周可以开始测量子宫高度（宫高）了。

宫高的增长规律是：孕16～36周时，宫高

每周增长0.8～1.0厘米，平均增长0.9厘米；孕

36～40周时，每周增长0.4厘米；孕40周后，宫高

不但不再增长，反而会下降，因为胎头入盆了。

如果连续两次或间断三次测量的宫高在警戒

区，则提示异常；宫高在低值，多提示胎儿宫内

发育迟缓或畸形；宫高在高值，多提示多胎、羊

水过多、胎儿畸形、巨大儿、臀位、胎头高浮、骨盆狭窄、头盆不称和前置胎盘等情况。

0112

孕5月重点提示

监测血压的关键期

通常情况下，这个月孕妇的血压较为平稳。孕20周是监测血压的关键期，如果在孕20周前，孕妇出现高血压，多考虑是原发性高血压；如果孕20周以前血压正常，孕20周以后出现高血压，就要警惕是否并发了妊娠高血压（妊高征）。所以，每次孕检都要重视血压的测量。

尿液检查

这个月做尿检是非常必要的，尤其是血压偏高的孕妇，更应定期检测尿蛋白，及时发现合并妊高征的可能。

不建议使用卫生护垫

孕期阴道分泌物增多，孕妇会觉得有些不舒服。可能会使用卫生护垫。医学上并不赞成这样

做，再好的卫生护垫多少也会影响局部透气。穿纯棉的内裤，每天换1～2次，并把洗净的内裤在阳光下暴晒，这是比较好的选择。

该为宝宝准备“粮仓”了

现在开始为宝宝准备好粮袋——乳房。为了宝宝出生后有充足的奶水，从妈妈怀孕那一刻开始，乳房就默默地做着准备。妈妈也要保护好乳房，以保证母乳喂养的顺利进行。关于乳房的保护、母乳喂养的好处、不能母乳喂养的医学指征等等，在婴儿喂养的内容中有详细阐述，妈妈最

好提前阅读一下，做好充分的准备。

乳头保养

从这个月开始进行乳头保养，可极大地减少乳头皲裂、乳腺炎、乳头凹陷、乳头过大、过小

的发生，为顺利进行母乳喂养打下良好基础。

（1）每次洗澡后，在乳头上涂上橄榄油或维生素软膏，用拇指和食指轻轻摩擦乳头及周围部位，5分钟左右。坚持每天都这样做，可使乳头皮肤变得不那么娇嫩，宝宝出生后吸吮乳头时，妈妈不至于疼痛。

（2）如果有乳头扁平或乳头凹陷，从现在开始可进行纠正。用拇指、食指、中指三个手指对捏起乳头，向外轻轻牵拉，停留片刻，每次牵拉15次，每天坚持3次；也可使用吸乳器进行矫正。

（3）如果出现腹部不适，好像子宫在收缩要立即停止乳房护理，并看医生。有习惯性流产的孕妇，一定不要自行做乳房护理和乳头保养。

腹部皮肤干痒

随着胎儿的长大，子宫占据腹部更多的空间，使腹部皮肤不断伸张，开始出现腹部皮肤发痒的感觉。除了腹部皮肤，其他相关部位的皮肤

也发干。这时要注意几点：

（1）不要用手搔抓。

（2）不要过多使用香皂，不可以使用肥皂，

选用碱性小的洗面奶、洗手液、浴液比较好

（3）不要用过热的水洗澡，不用浴巾搓澡

（4）多喝水，保持环境湿度。家里或办公室

里放置加湿器、小鱼缸、水生植物盆景等。

（5）使用高效保湿护肤品和全身护肤产品

情形严重的应请教美容师和医生。

夜间下肢痉挛

孕妇发生夜间下肢痉挛的原因尚不清楚，有

的认为与维生素D缺乏有关，也有的认为与迷走

神经兴奋有关。曾有人对4例重度夜间下肢痉挛

的孕妇测定血清钙，均在正常范围。

夜间下肢痉挛的孕妇多是初孕妇，大多发生

于妊娠16～18周，最早发生于妊娠第4周，多发

生于夜间，痉挛部位多见小腿肌。

需要与之鉴别的是不安腿综合征。不安腿综

合征也常发生在妊娠期，多在临睡觉时，孕妇感觉小腿深处有难以形容和难以忍受的不适感，越静止越明显，活动后可减轻。这种情形在妊娠后3个月以内多见。睡觉前用温水洗脚，按摩小腿肚10分钟，有助于缓解腿部不适。

脸部皮肤的改变——蝴蝶斑

可能是怀孕后体内激素水平过高所致，但并非所有孕妇都会出现面部皮肤改变，目前循证医学还不能很好地给出解释。蝴蝶斑听起来漂亮，实际上不受准妈妈欢迎。民间有这样的说?：怀女孩会使妈妈长蝴蝶斑，怀男孩则不长。这种说法显然站不住脚。不必为孕期的变化而烦恼，宝宝出生后不久，皮肤就会恢复原样了。避免强烈的日光晒，不让面部长时间暴露在日光下，保护孕期皮肤，可减轻蝴蝶斑的程度。

0113

晚期流产

怀孕超过3个月时，准妈妈和医生都会松一

口气——发生流产的概率已经非常小了，胎儿已经在子宫内安营扎寨了。但仍不能大意，应预防晚期流产的发生，尽管发生几率很小。

引起晚期流产的原因

（1）胎盘问题，种植部位不正确，如前置胎盘、低位胎盘。

（2）不能产生足够维持妊娠的激素。

（3）孕妇的健康出了问题，如急慢性感染、营养不良等。

（4）因宫颈口松弛而过早扩张。

发生晚期流产的危险信号

持续几天阴道分泌物为粉红色或棕色。如果有阴道出血并伴有腹痛，发生晚期流产的危险性已经很大了，应及时看医生。

0114

如何面对来自四面八方的忠告

大家知道你是一位孕妇，你因此会得到很多的关心和照顾。但有一点可能会让你无所适从，

那就是每个关心你的人，都会给你一些忠告。你的父母、公婆、亲戚，还有你的同事、朋友，甚至会有你不很熟悉的人，都会参与到你孕期的保护中来。很有意思的是，男士倒是很少这样做，包括你的丈夫和父亲。

女士们会给你这样、那样的忠告，会传授给你很多经验，会给你很多建议。最让你受不了的可能就是警告了，有时在你看来简直就是恐吓。她们会把自己的经历告诉给你，也会把她们周围的所见所闻告诉你。或许有值得你借鉴和参考的，或许对你没有任何帮助，或许使你有了更多的担心和烦恼。最好的办法就是不往心里去，做好例行的产前检查，有疑问或担忧及时向医生咨询。请记住，不要听从非医务人员的建议。书报杂志电视网络中形形色色的说法，也要有所选择，看是否是专业人员的建议或者权威机构发布

的结论。

向准爸爸进一言

你的妻子已经是个标准的孕妇了，无论从外形和思想，她都接受了准妈妈这个角色。她的焦虑少了，不再莫名其妙地发脾气了。但取而代之的可能是担忧和恐惧，她怕宝宝有什么异常，如果看到书中关于“兔唇”、“无脑儿”、“21-三体综合征”等的描述，她会对自己宝宝的命运忧心忡忡，她会把所有的精力都放在胎儿身上，你成了她倾诉不安和恐惧的对象。你不但是她最亲、最值得信赖的人，你还是宝宝的爸爸，这足以使她对你产生完全的依赖——心理的、身体的、精神的。准爸爸也会有对宝宝的担忧，但通常是理性的。所以爸爸应该更多参与到孕育胎儿的过程中来，用你的快乐和理性感染妻子。正在怀孕的妻子总是希望从丈夫那里得到更多的关心和照顾。

0115

孕妇能否一夜保持左侧卧位

经常有准妈妈咨询这样的问题：书上说应采取左侧卧位，以避免胎儿缺氧、缺血。为此每天睡觉时，几乎一动不动地左侧卧位，纵使很难入睡，也这样坚持着。有时好不容易睡着了，又会在梦中惊醒，如果发现自己没有采取左侧卧位睡姿，就会非常后悔。有的孕妇甚至让丈夫帮助看着，一旦睡姿不对了，就让老公帮助翻过身来。结果夫妻俩都筋疲力尽，几乎坚持不下去，不知道怎么办才好。

孕妇左侧卧位睡眠的好处

不能否认，孕妇采取左侧卧位睡眠，对胎儿的生长发育和孕妇身体健康都有益处。因为当孕妇采取左侧卧位时，右旋的子宫得到缓解，减少了增大的子宫对腹主动脉及下腔静脉和输尿管的压迫。同时增加了子宫胎盘血流的灌注量和肾血流量，使回心血量增加，各器官血供也增加了，有效减轻或预防妊高征的发生，减轻水钠潴留，

减轻孕妇水肿。

当孕妇采取仰卧位时

直接反应：增大的子宫对脊柱侧前方腹主动

脉和对下腔静脉的压迫。

间接反应：子宫胎盘血流灌注量减少；回心

血量、心血输出量减少；各器官血供减少；肾血

流量减少；加重或诱发妊高征；加重水钠潴留。

当孕妇采取右侧卧位时

直接反应：子宫进一步右旋。

间接反应：子宫血管受到的牵拉或扭曲加

重；子宫胎盘供血减少。

睡眠姿势什么时候开始影响健康

孕妇睡眠姿势影响健康的前提是子宫增大。

很显然，睡眠姿势对胎儿和孕妇的影响，并不是

从怀孕那一刻就开始的。睡眠姿势对胎儿和孕妇

的影响，来源于子宫对腹主动脉、下腔静脉、输

尿管的压迫。而只有增大的子宫才有这样的影

响。所以妊娠早?子宫未增大前，不存在睡眠姿

势的问题。子宫增大到什么程度，才能产生这些影响呢？一般来说，妊娠5个月以后，子宫迅速增大，增大的子宫会因为不同的睡眠姿势，出现不同的影响。

不同的侧卧位与子宫右旋

由于腹腔左下有乙状结肠，增大的子宫有不同程度的右旋，使子宫的血管和韧带受到牵拉，

左侧卧位可适当缓解右旋。

仰卧位睡姿与血管受压

脊柱前方是腹主动脉和下腔静脉，仰卧位时，会受到来自子宫重量的压迫。侧卧位时可减少主动脉、下腔静脉、输尿管受压程度。

睡姿只是影响胎儿生长发育和孕妇健康很小的因素，任何人都不可能，也不需要一夜保持一

个睡眠姿势，这会给孕妇带来睡眠不适、担忧、焦虑，最终发展到睡眠障碍。不能安心睡眠，没有好的睡眠质量，对胎儿和孕妇的健康是最大的威胁。不要因为一句话，“孕妇应该采取左侧卧位睡眠”，而降低了睡眠质量。

为什么如此要求孕妇?

没人能一夜采取一种睡眠姿势！用摄像机连续不断地给睡眠中的人拍摄一夜的睡眠姿势，可发现这样一个现象：一个人在一夜的睡眠中，要有几百次睡姿变换。睡眠的人自己要感到舒适，这是最根本的原因。要求孕妇一夜都采取左侧位睡姿，这是不现实的。有些孕妇为了一夜不变地保持左侧卧位，闹得不能安心入睡，是不明智的。做到如下几点就足够了：

（1）当躺下休息时，要尽可能采取左侧卧位。这样可减少增大的子宫对腹主动脉、下腔静脉和输尿管的压迫，增加子宫胎盘血流的灌注量和肾血流量，减轻或预防妊高征的发生。

（2）如果醒来时发现自己没有采取左侧卧位，就改成左侧卧位；如果感到不舒服，就采取能让自己舒服的体位。胎儿有自我保护能力，当你睡眠时所采取的体位对胎儿有影响时，胎儿会发出信号，让你醒来，或让你在睡梦中采取适宜的体位。

（3）感到舒服的睡眠姿势是最好的姿势，不要因为不能保持左侧卧位而烦恼。每个人都有自我保护能力，孕妇也一样。如果仰卧位压迫了动脉，回心血量减少导致血供不足，孕妇会在睡眠中改变体位，或醒过来。

（4）定时排便，积极改善便秘。子宫右旋与左下腹乙状结肠有关，乙状结肠是粪便存留的地方，为了给增大的子宫腾出更多的空间，减少子宫右旋程度，定时排便是很必要的。

（5）不要长时间站立、行走或静坐；坐着时，不要靠在向后倾斜的沙发背或椅背上，最好是坐直身体。长时间站立和行走，会影响下腔静

脉和腹主动脉血供，坐直身体可减少腹主动脉受

到的压力。

0116

是否需要做产前诊断

产前诊断是通过一些特殊的医疗检查手段，

对宫内胎儿进行检查，发现异常胎儿。需要做产

前诊断的孕妇是很少的。

第七章　孕6月（21～24周）第七章 孕６月（21～24周）

第一节 6月胎儿生长发育

0117

孕6月胎儿发育逐周看

胎儿21周

胎儿体内基本构造已进入最后完成阶段。

头、躯干、四肢比以前显得匀称些了。头部占全

身约1/4，仍是头大身小。鼻子、眼睛、眉毛、嘴

的形状已经完整，有了外耳形状。大脑皱褶逐步

出现。新小脑发育，出现海马沟，延髓的呼吸中

枢开始活动。胎心搏动很快，使用胎心听诊器或

普通听诊仪，经孕妇腹壁，可以听到胎心有力的

跳动音。胎儿的牙釉质和牙质开始沉积。呼吸系

统功能正在不断发育完善。骨骼钙化逐渐扩展。

胎儿22周

胎儿进入“胎动期”。肢体活动增加，腹壁

薄的妈妈可以看到胎动时引起的腹壁震动，还可以摸到胎儿的肢体。这时，子宫对于胎儿来说仍是比较宽敞的，胎儿会很频繁地在羊水中改变姿势。嘴、眼、手都开始有明显的动作。已经有了初步的呼吸运动、吞咽活动，但这些运动和活动尚不能产生功效。此时早产还不能存活。

胎儿23周

胎体还比较瘦，缺乏皮下脂肪。皮肤呈半透明状，可见毛细血管中的血，颜色偏红。胎儿心跳有力而规律，120～160次/分钟。如果妈妈腹壁比较薄，爸爸可把耳朵紧紧贴在腹壁上仔细听，能听到胎心搏动。用一个纸筒听，比裸耳听更明显。现在一般家庭都有听诊器，爸爸可以学习着听胎儿的心跳，这样不但能了解宝宝的情况，还可增进感情。

胎儿24周

胎儿已进入中期发育的后段。皮肤出现皱纹。有较多的胎脂附着，起到营养和保护的作

用。肺血管已经开始发育。

0118

胎儿外形

胎儿已经明显长大了，身高可达35厘米，体重可达680克，全身比例越来越接近新生儿。这个月的胎儿还很瘦。还是头大身子小，头发又长多了，身长也比上个月长了。睫毛也清晰可见。骨骼开始变得强壮起来，关节开始了全面发育。胎儿肢体动作增加，手指清晰可见，长出了指节，手指偶尔碰到嘴唇，胎儿会轻轻吸吮。踢腿的力量增加了，妈妈可以明显地感觉到，胎儿运动的次数、幅度、力量都有不同程度的增加。

0119

营养素补充重点

铁的补充极为重要

铁是生产血红蛋白的必备元素，而血红蛋白能把氧运送给细胞。随着孕龄增长，孕妇对铁的需求量不断增加。胎儿也要从妈妈的组织中吸取

铁元素，以满足自己生长发育的需要。胎儿还要在体内储存一定量的铁，以满足出生后的需要。孕妇需比平时多补充铁，除了要多吃含铁丰富的食物外，还需要额外补充含铁的营养药或含铁的保健品。

生产血红蛋白不仅需要元素铁，还需要有充足的叶酸和维生素B12，维生素C可促进铁的吸收。所以，为了保证铁的吸收和利用，不但需要补充足够的铁，还需要同时补充足够的叶酸和维生素B12、维生素C。

孕前和孕初期补充小剂量的叶酸是为了预防胎儿神经管畸形，这个时期补充叶酸是为了预防和纠正孕妇贫血。预防胎儿神经管畸形需要补充的叶酸量为每日0.4～0.8毫克，预防和纠正贫血需要补充的叶酸剂量为每日5毫克。含叶酸丰富的食物有大叶青菜和含蛋白质高的食物。医生可能会让你吃维生素、铁剂和叶酸复合胶囊或药片

孕期缺铁性贫血

缺铁性贫血是缺铁的晚期表现，是体内铁储备告急的信号，是贫血中最常见的类型，育龄女性、孕妇、婴儿发病率最高。

贫血对孕妇的影响

慢性或轻度贫血，机体能够逐渐适应，孕妇多没有不适症状，对孕妇影响不大。如果贫血明显，孕妇则会出现心跳加快、疲乏无力、食欲减退、情绪低落等。如果贫血严重，则可导致贫血性心脏病。贫血可使妊高征的发病率增高；机体抵抗病原菌的能力下降；分娩时宫缩不良；产后出血；失血性休克。

贫血对胎儿的影响

孕妇贫血，胎盘供血不足，可导致胎儿宫内发育迟缓及早产。孕期贫血，胎死宫内的发生率增加6倍，胎儿宫内窘迫发生率可高达36%，新生孕

6月

儿患病率和死亡率也都增高。

胎儿缺铁会直接影响胎禮脑发育。铁的运输是单方向的，由胎盘送给胎儿。如果孕妇轻微缺铁，铁仍会通过胎盘不断供给胎儿，不会造成什么影响。但如果孕妇严重缺铁，无论如何也不能保证胎儿铁的需要，那么胎儿就会出现缺铁，而胎儿铁储备不足，出生后发生缺铁性贫血的概率就大大增高。

缺铁性贫血的预防

缺铁性贫血并不难预防，但为什么发生率仍然比较高呢？主要原因还是重视不够。应该注意如下几点。

（1）摄取含铁丰富的食物，如小麦、黄豆、绿豆、蘑菇、木耳、动物肝脏、动物血、黑芝麻、绿叶蔬菜、紫菜等。

（2）孕20周以后开始服用铁剂，如福乃得（控释铁剂，每片含铁525毫克）；或右旋糖酐铁2片/次，每日两次；或硫酸亚铁0.3克/日。

（3）不食影响铁吸收的食物，如茶叶、咖啡等；植物和蛋类中含铁量虽然不低，但不易吸收，动物铁易吸收；维生素C有利于铁的吸收，多吃含维生素C的食物可促进铁的吸收。

0121

钙的需要量增加

到了孕中期，每日钙的需要量为1500～1800毫克。根据我国膳食结构特点，一般情况下，每日从食物中摄取的钙量大约为800毫克左右，不能满足孕妇的需要，应该额外补充钙剂。

常有孕妇问，到底吃什么钙好。首先要明确，从食物中摄取钙是最佳途径，不要因为市场上琳琅满目的补钙品而忽视食补。无论什么样的钙剂，都比食物钙的吸收利用率低。

钙的吸收利用还需要有维生素D的参与。所

以，在补充钙的同时，不要忘记补充维生素D。

钙补多了，不但不能吸收，造成药源浪费，还会引起大便干硬，引发或加重孕妇便秘。所以补钙不是越多越好，关键是应该适量。

小腿抽筋不一定都是缺钙所致。妊娠期由于增大的子宫压迫下腔静脉、大隐静脉及坐骨神经等神经血管肌肉组织，可出现小腿抽筋现象。可化验血钙、血磷、血镁、碱性磷酸酶，以协助诊断及用药。食物补钙吸收好，如喝鲜奶，喝骨头汤、虾皮等含钙高的食物。注意劳逸结合，尽量少静止站立，每天散散步，多采取左侧卧位。

不要长时间坐着看电视。长时间一个姿势容易疲劳，不利于血液循环。适当增加卧位休息时间。

0122

胎动、胎心率、胎心音

还不能把胎动作为监测手段

胎动变得越来越规律，基本能比较准确地感觉胎动，但胎动仍不能作为监护胎儿的可靠指

标。不必为胎动减少或增加而烦恼，除非有非常显著的变化。这个月胎动监护还不太可靠，要到第24周末，才可把胎动作为监测胎儿生长发育的手段。

妈妈不必为胎动减少或增加而烦恼

准妈妈可能会感觉到胎动不同于上个月了，胎宝宝不再是温柔地和你打招呼，而是大幅度地在子宫中运动，翻滚、伸胳膊、踢腿，样样都不逊色，可以称为“小体操家”了。现在你和宝宝还没有达成协议——不会因为你要睡觉休息，他就老老实实一动不动；他也不会因你已熟睡而悄悄地活动，他可能让妈妈从睡梦中惊醒。没关系，在随后的日子里，胎儿会逐渐与妈妈同步作息，妈妈也会对宝宝的“拳打脚踢”习以为常——睡得更加香甜，因为你知道宝宝非常健康，就像你听惯了丈夫的鼾声，没了这声音你还睡不踏实。

像钟表“嘀嗒”一样的胎心音

胎心听诊是最传统，也是最简单、实用的胎

儿监护方法。孕20周以后，非专业人员使用听诊

器也能听到胎心。一般在脐下正中或稍偏左偏

右。胎心音有其特点，虽然也是双音，但第一音

和第二音很相近，就像钟表的“嘀嗒”声。速度

比较快，达120～160次/分钟，大多数情况下在

140次/分钟左右。丈夫可每天帮助孕妇听胎心一

次，并记录在母子健康手册上。如果胎心率少于

120次/分钟或大于160次/分钟，要密切观察胎动

和胎心的变化，如果仍不正常就要看医生了。

0123

胎龄评估

孕12周以后，胎儿头部可以清晰显示。因此

从孕12周以后就可以通过B超对胎儿头部各项指

标进行测量，并以此来评估胎龄的大小。但在孕

16周前和26周以后，因每个胎儿发育的生物学差

异相对较大，以此评估胎龄还会出现较大误差。

胎头测量的指标有双顶径（BPD）、头围（H C）、枕额径（O F D）。其中最常用的是BPD，也可通过B超测量胎儿腹围（AC）和股骨长径（FL），来评估胎龄。

胎龄评估存在着一定的误差

到了孕中晚期，孕妇会接受B超检查。在B超检查中，医生会根据胎儿几个部位的测量数值，初步预测胎龄。如果孕妇记不清末次月经时间，就可通过B超预测胎龄，推测预产期。

进行胎龄评估还有更重要的意义，即推断胎儿在宫内的发育情况，如是否有宫内发育迟缓。但通过B超预测胎龄也存在很大的误差，在分析预测结果时，要考虑正常的变化范围，以及孕妇月经周期的变化，还有医生操作的准确性等。如果预测结果比实际孕龄大或小，并不都意味着胎儿发育异常，还应做具体分析，或间隔一定时间后复查。

每个胎儿之间都存在着一定的个体差异，遗传、人种、营养、疾病等因素，对胎儿的发育都有一定的影响。一个身材高大的孕妇和一个身材矮小的孕妇相比，胎儿的各项指标可能会有一定的差异。临床上常会出现这样的情况，早期妊娠预测的胎龄，与中晚期预测的胎龄不一致。这主要是因为孕早期胎儿间的个体差异不像孕中晚期那样明显。

0124

胎儿体重预测

临床中，医生会遇到一些情况，需要预测胎儿体重，如患有糖尿病的孕妇，可能会出生巨大儿；胎盘功能不好，或脐带发育有问题时，胎儿的生长发育可能会受影响，出现胎儿宫内发育迟缓；孕妇合并有不宜继续妊娠的疾病，需要提前终止妊娠等。可以利用B超测量胎儿的双顶径（BPD）、头围（HC）等预测胎儿体重。

胎儿体重预测存在不少误差。影响胎儿体重

的因素不仅仅与身长、股骨长、双顶颈等因素有关，还与胎儿内脏、软组织等诸多因素有关。另外，高质量的声像图及熟练、准确的测量技术，对获得准确的测量结果有重要意义。测量上的误差可引起计算的误差，因此预测出的胎儿体重，需要医生根据孕妇的各种情况做综合分析，切不可因为一个预测值有偏差而焦虑。如果医生告诉你没有问题，就要把心放下来。

第二节 孕6月准妈妈状况

0125

孕6月准妈妈的变化

体重增长加速

体重增长加快，增加比较明显，从外观上看，变得丰满起来，真正像个孕妇了。体重每周可增350克左右。这时，准妈妈要注意饮食结构，既保证胎儿营养所需，也要避免自己过胖和胎儿过大，不要吃只提供热量但营养价值很低的食物，如含糖高的食物。

子宫底达脐上两指

子宫也进一步增大，可达脐上两指，使得下腹部看起来明显隆起。在别人看来，孕妇活动不像以前灵活了，但孕妇本人却大多感觉不到自己有多大的变化，可能走得还会很快。如果孕妇自己并不觉得笨重，尽可按照自己的意愿行事，过分休养既不利于胎儿发育，也不利于顺利分娩。

爱出汗

怀孕后，基础代谢率增高约20%，这使得孕

孕

6月

郑玉巧

育儿百科

54

妇在孕中期以后，很少会感觉到冷，甚至比男士

更耐寒。即使天气转冷了，有些孕妇还是穿得不

厚。不过，也不要穿得过于单薄，孕期适当保暖

还是必要的，只要不出汗就可以。大多数孕妇在

孕早期都有怕冷的感觉，到了孕中、晚期就开始

怕热了。

乳房分泌液体

孕期乳房会发生一系列变化，妊娠最早几周

感觉乳房发胀，有触痛感；妊娠8周后乳房明显

增大。妊娠期间有多种激素参与乳腺发育，为泌

乳做准备。但妊娠期并无乳汁分泌，妊娠后期挤

压乳房，可有数滴稀薄黄色液体溢出。个别孕妇在孕中期挤压乳房，可见少量清液。要减少对乳房的刺激，孕检时可顺便看一下乳腺科，排除疾病的可能。

头晕

有的孕妇会感觉一阵阵头晕，尤其是在变换体位时。如果医生认为你没有什么问题，就不要烦恼和担心，试着按如下要求做，或许能改善你的状况：

（1）不要长时间站立。

（2）不要长时间走路，尤其是逛街，你会在不知不觉中走很长的路。

（3）当你坐着时，如果有人叫你，千万不要突然起身，而要慢慢地从座位变成立位。

（4）躺着时，如果你要起来，最好先趴过来（以膝盖和前臂支撑身体），然后再慢慢起来

（5）血糖低会使你头晕，如果你感觉头晕，吃点东西是否能够缓解头晕？能的话，就在三餐

以外，加一两次点心。

（6）天气热，气压低会使你感到头晕，你要尽量避开闷热的房间。

（7）如果你感觉有些头晕，躺下来休息一下；如果不能缓解，或头晕很重，要与医生联系

0126

孕6月准妈妈需注意的问题

解除疑虑

怀孕期间你可能会听到来自四面八方的建议和忠告；也可能通过杂志、书籍看到孕妇可能遇到的麻烦；你自己也会遇到许多问题。把问题都在产检时向医生寻求解答，如果怕有遗漏，可事先把要问的问题记下来，逐一咨询医生。

有习惯流产史的孕妇不宜做乳房护理

乳房进一步增大，在乳房周围可能会出现一些小斑点，乳晕范围扩大，这是正常的表现。这时要开始注意乳房护理和保护了，如果有乳头凹陷，可以每天向外牵拉几次。但是，如果有腹部

不适，甚至腹痛的感觉时，就不能再做了。每天用干净的湿毛巾轻轻擦洗乳头一次，以免溢出的少量乳液堵塞乳头上的乳腺管开口。擦的时候动作一定要轻柔，以免把乳头擦破，有习惯流产史的孕妇，做乳头护理时要注意，过分刺激乳头可能会引起子宫收缩。

预防早产

如果出现这些现象，你要想到早产的可能，一定要与医生取得联系：

（1）阴道分泌物改变，呈粉红色、褐色、血色或水样。

（2）小腹一阵阵疼痛，或像痛经，或像拉肚子，或总有便意。

（3）腰骶部痛。

腹泻刺激子宫收缩

孕期腹泻对孕妇健康有很大影响，腹泻使肠蠕动加快，甚至出现肠痉挛。这些改变会影响子宫，刺激子宫收缩，导致流产、早产等不良后

果，所以孕期预防腹泻很重要。

第八章　孕7月（25～28周）第一节 7月胎儿生长发育

0127

孕7月胎儿发育逐周看

胎儿25周

胎儿大脑在继续发育着，脑沟回明显增多，

大脑皮质面积逐渐增加。胎儿的运动能力不断增

强，开始会挥舞肢体。对外界刺激敏感了。胎儿

可以通过吸吮羊水吸收水分。羊水可随着呼吸进

出呼吸道。胎儿骨骼不断发育变硬，骨关节开始

发育。

胎儿26周

胎儿身体各部分比例相称。妈妈可以根据胎

动来判断胎儿在宫内的活动情况。妈妈的子宫对

于胎儿来说还是很大的，可以在里面翻来滚去

的。如果现在是臀位，也不要紧，可能明天，甚

至一会儿胎儿自己就又变成了头位。

胎儿27周

胎儿继续快速发育。除了消瘦外，从外观上

看，与足月儿已经没有太大区别了。胎儿皮肤比

较红，毳毛明显，皮下脂肪仍然比较薄。皮肤有

很多皱褶。胎儿脑在继续发育，已经具有了和成

人一样的脑沟和脑回，但神经系统的发育还远远

不够。到耳朵的神经网已经完成，胎儿已经正式

开始练习呼吸动作了。胎儿的视网膜还没有完全

形成，所以在此时出生，可患早产儿视网膜症。

胎儿28周

皮下脂肪进一步增多。肺发育还不够成熟，

一旦早产，通常需要呼吸器辅助呼吸，维持早产

儿的生命。胎儿开始会做梦了，眼睛可以自由睁

开、闭合，睡着和醒着的间隔，变得有规律了。

0128

胎儿外形

胎儿身长达35～38厘米，体重达1000克左

右，脸和身体呈现出新生儿出生时的外貌。因为

皮下脂肪薄，皮肤皱褶比较多，面貌如同老人。

头发已经长出5毫米，全身被毳毛覆盖。眼睛已经会睁开了。已经有吸吮能力，但吸吮的力量还很弱。

0129

开始正规记录胎动

从第28周开始，要正规记录每天的胎动。经过一段时间的记录，准妈妈会逐渐熟悉腹中胎儿胎动的规律和特征。每个胎儿胎动的频率、强弱、发生的时辰、持续时间、间隔时间、一次胎动的时间等都不尽相同，有时还存在比较大的个体差异。准妈妈不但要认真记录，还要仔细体会，找出规律和特征。

胎动计数方法

每天早、中、晚饭前或饭后，最好选择固定的时间，在大致相同的情形下计数胎动。每次计录1小时。在这1小时里，不一定要躺着或稳稳地坐着，只要能感觉到胎动，也可以在室内走动、聊天。但要避免因注意力不集中而漏数了胎动次

数。把3次计数的数值相加，再乘4，就代表12小时的胎动数。

结果判断

（1）如果1小时内胎动数小于3次，就要注意了，可轻轻刺激一下，再接着记数1小时。如果仍然小于3次，就要向医生咨询或直接去看医生。

（2）如果计算出相当于12小时的胎动数小于30次，应引起注意，要继续观察。如果小于20次，就要向医生询问。

（3）如果今天的胎动数和以前相比，减少

第八章 孕７月（25～28周）

孕

7月

郑玉巧

56 育儿百科

听到胎心，加上孕妇腹部本身血管搏动音或肠鸣音，就更不易听到了，引起孕妇和家人的不安。遇到这种情况，先不要着急，让孕妇起来活动活动，变换一下体位，过一会再仔细听。从腹部左下逐渐向上、向右慢慢移动听诊器，直到右下腹，再移动到腹部正中，会找到胎心搏动最明显的位置。

第二节 孕7月准妈妈状况

0132

孕7月准妈妈的变化

妊娠纹

妊娠纹出现的时间因人而异，大多数孕妇于

妊娠晚期出现妊娠纹。很多女性都知道怀孕时会

有妊娠纹的可能。各种防止妊娠纹的按摩霜、按

摩乳、防护霜使得女士们提早知道了妊娠纹。也

有一些女士咨询防止妊娠纹的这些霜剂对胎儿是

否安全，是否真的能防止妊娠纹的产生。

妊娠纹的产生，主要是由于皮肤过度扩张，

使得弹力纤维断裂。如果你的皮肤弹性足够好，

能抵抗皮肤张力的增大，不发生弹力纤维断裂，

或你的皮肤没有过度扩张，皮肤没有到弹力纤维

断裂的程度，那就不会产生妊娠纹。按摩霜或许

能使你的皮肤更具弹性，但并不能保证弹力纤维

不被逐渐增大的皮肤张力撑断。其实，妊娠纹并

不那么可怕，新的妊娠纹发红发紫，产后颜色慢慢就变浅了。并不是所?的孕妇都有妊娠纹，只有一半的孕妇会产生。

可能出现水肿

随着子宫的增大，肚子越来越大，身体重心移到了腹部下方，可能会出现腰酸、腰痛、腿时常发麻、坐下起来不灵活、手脚和周身有些发胀等情况，从外观上看有些臃肿。到了傍晚或晚上用手压脚踝时，可能会出现指压痕或明显的凹陷。这是由于增大的子宫压迫了下腔静脉，使血液回流受阻所致，属孕中晚期正常现象。但如果了30%以上，也应视为异常，要及时与医生取得联系。

（4）连续计数2小时的胎动，如果少于1 0次，也需要向医生咨询。

胎儿踢一脚为一次胎动吗?

一次胎动是指胎儿一次连续的动作，而不是踢一脚或打一拳就算一次胎动。一次胎动计数不

能反映胎儿的总体运动情况，有的胎儿可以很长时间处于安静状态，或运动幅度很小，孕妇不能清晰地感觉到胎动。胎动是孕妇对胎儿进行监测的可靠指标，可在早期发现胎儿异常情况。如果医生认为胎动或胎心不好，会建议你做胎儿电子监护。

0130

什么是胎儿电子监护

胎动是母体感觉到的最早的胎儿活动，也是产科医生用来观察胎儿是否良好的重要指标。伴随胎动所发生的胎心率加速，是胎儿健康的表现。胎儿电子监护仪就是监护胎心率的变化，评估胎儿在子宫内的情况。

当孕妇感到胎动时，按动一下按钮，监护仪记录子宫收缩的频率、强度和胎心率。通过对胎儿电子监护仪描记出来的图纸，分析和判断胎儿的发育及健康状况。

0131

记录胎心

不但丈夫和家人可以用听诊器听胎心，自己

也可以使用听诊器听胎心。进入孕7月以后，记

录每天所听胎心的节律、次数、强弱，可以了解

胎儿的发育情况，也是孕妇对胎儿做自我监测的

一项指标。

胎儿在运动状态下，胎心率会增快；胎儿在

安静、睡眠状态下，胎心率会减少。一般情况下

波动在120～160次/分钟。有的孕妇和家人并不

是每次都能把听诊器放在准确的位置，可能远离

胎儿心脏，胎心音听起来比较弱；有时干脆就找

不到胎心跳动的地方，胎心很弱时，就难以准确

水肿比较明显，整个小腿或眼睑、手等都有明显

的水肿，则有发生妊娠高血压综合征的可能，要

看医生。为了缓解水肿和下肢静脉曲张，应尽量

把腿抬高，比如坐在沙发上看电视或休息时，把

腿放在沙发墩上。手和胳膊也尽量放在高处，这样可减轻水肿程度。

在整个孕期，一点都没有水肿的孕妇并不是很多，只是有的孕妇水肿很难被发现。妊娠水肿主要是水钠潴留造成的，傍晚比较明显。水钠潴留含引起浮肿，但多喝水反而能减轻水钠潴留。

身体笨重

有的孕妇直到临产都觉得很灵活，可有的孕妇到了孕后期就感觉到很笨重了，坐着起来困难，躺着起来时都需要丈夫帮忙，就连上卫生间都感觉费劲。每个孕妇在孕期的表现和感觉都不一样，感觉笨重也不能证明什么；感觉还很灵活，也不能像没怀孕前那样，想干什么就干什么，到了孕后期要注意安全。

洗澡时一定要防止滑倒。随着腹部增大，你的重心发生改变，洗澡间的地板比较滑，加上你穿着不跟脚的拖鞋，如果不注意就容易摔倒。尽管胎儿有羊水保护，也有导致早产的危险。

最好不穿拖鞋，尽管拖鞋很方便，却存在不安全隐患。无论你是否感觉笨重，都不要登高，请记住：站立时，不要让你的任何一只脚离开地板，这是最保险的。由于重心的改变，你很容易被脚下的障碍绊倒，即使是一根小树枝、一块小石子也要避开。所以，不要在光线不好的晚上逛街散步。

现在，你得到周围人的帮助，是很正常的事情，不要不好意思接受。不要勉强做你难以胜任的事情，安全是第一位的。纵使胎儿没有那么脆弱，你也没有那样娇气，防患于未然总是好的，预防早产很重要，如果胎儿这时出生，存活的希望非常渺茫。

0133

孕7月准妈妈应注意的问题

继续补充铁和钙

随着胎儿的长大，妈妈需要摄入比平时高出1倍还要多的铁。钙的需要量也相应增加。不要

忽视食物中铁和钙的摄入，因为食物中的铁和钙吸收利用率都比较高。当然仅仅通过食物补充已经不能满足胎儿和孕妇的需要了，医生会给你推荐补充铁和钙的营养药物。

无需担心身材变化

刚刚知道怀孕的消息时，似乎有些害怕体重的增长，那是因为你一时接受不了怀孕带给你的变化——眼睑肿、腰变粗、小腹凸起、臀部脂肪增多。现在你不再害怕体重的增长，如果产检?，体重较上一次增加不明显，你还会担心是否胎儿没有生长。如果医生没有对你的体重和饮食提出要求，就不要过多摄入食物，以免造成你和胎儿体重额外增加。

0134

舒服的孕7月

妈妈怀孕进入第7个月，胎儿各器官系统的结构和功能已经基本发育完善。对外界有害因素刺激不那么敏感，发生先天畸形的概率大大降

低。妈妈的妊娠反应也消失了，腹部还不是很大，活动也还灵活，胃部也没有因为宫底的增高受挤，膈肌上抬也不是很明显，呼吸并不显得费力。可以说，这个月是妈妈比较舒适的。妈妈可要利用这一好时机，吃好，睡好，多做户外运动，为以后分娩塑造健康的体质。胎儿各器官功能相继建立，也是胎教的好时机。发生流产的机会也少了，性生活安全了许多，夫妻感情会得到进一步加深。

妈妈的腹部显得非常突出了，让人一眼看上去就会想到你是个孕妇，走在街上，乘坐汽车，到公园等公共场所，都会有人给你让座或避让。你就尽情地接受别人的这份关爱吧。你不要为你现在的变化而不安，更不要难为情。在人们的眼里，孕妇是美丽的，你所孕育的新生命，不但是你的子女，也是人类生命的延续。

孕

7月

郑玉巧

58 育儿百科

0135

关于腹带使用的问题

孕24～36周时，腹围每周大约增长0.84厘米

要不要使用腹带

有的孕妇问是否可以在孕期使用腹带。没有医学指征不可以使用腹带。过松的腹带起不到托腹的效果；过紧的腹带会影响胎儿的发育。因此，要在医生建议下，认为你需要使用腹带时，你再使用。

需使用腹带的情况

（1）悬垂腹：腹壁很松弛，以致形成了悬垂腹，增大的腹部就像一个大西瓜垂在腹部下方，几乎压住了耻骨联合。这时应该使用腹带，目的是兜住下垂的大肚子，减轻对耻骨的压迫，纠正悬垂腹的程度。

（2）腹壁发木、发紫：腹壁被增大的子宫撑

得很薄。腹壁静脉显露，皮肤发花，颜色发紫，孕妇感到腹壁发痒，发木，用手触摸都感觉不到是在摸自己的皮肤，这就要用腹带保护腹壁了。

（3）双胞胎孕妇。

（4）胎儿过大。

（5）经产妇腹壁肌肉松弛。

（6）有严重的腰背痛。

（7）纠正胎位不正。

建议在医生指导下使用腹带。第一次使用时一定要让医生指导，丈夫或家人在旁边学习，学会后再回家使用。腹带的松紧要随子宫的增大而不断变化。

第三节 准妈妈进入围产期

0136

儿科医生也开始管理你的胎宝宝了

到了孕28周，就进入“围产期”。胎儿不再只属于产科医生管理，儿科医生也开始管理胎儿，宝宝又多了一层保护。运用现代医学技术和护理手段，满7个月的胎儿早产，在产、儿科医生配合下，经过良好的护理，已经能够存活。这是目前我国能够达到的早产儿成活的极限月龄。哪个妈妈都不希望宝宝早产，越小的早产儿越是需要经验丰富的专家、昂贵的监护设备、及时的抢救措施，但仍可能发生各种早产儿疾病或夭折。毕竟胎儿和妈妈还没有进入孕晚期，胎儿的身体发育只是初具规模，还有大量收尾工作没有做。按计划，还有3个月的最后工作没有完成。所以，这个月预防早产仍很关键。

围产期小常识

国际上对围产期的划分有4种：

（1）从妊娠第28周至产后1周；

（2）从妊娠第28周至产后4周；

（3）从妊娠第20周至产后4周；

（4）从胚胎第1周至产后1周。

我国采取第二种划分法，即从妊娠第28周至产后4周，为围产期。近10年来，围产医学发展非常迅速，其中围产保健包括了受孕、胚胎发育、胎儿生理与病理、孕产妇心理准备和各种疾病的诊断防治，以及新生儿疾病等内容，涉及胚胎学、遗传学、生殖医学、产科学、社会心理学、新生儿学等多学科。围产期保健的宗旨是儿童优先，母亲安全，目的是降低孕产妇、胎儿、新生儿死亡率和后遗症的发生率。

妊娠篇

59

喝茶多对胎儿有刺激吗?

妻子怀孕近7个月，她每天都喝很多茶水，请问这对胎儿有刺激吗?

孕期喝咖啡、茶之类含兴奋成分的饮品，不利于胎儿的安定，亦可导致胎儿铁元素缺乏。

这是因为茶叶中含有一种能成瘾的刺激性物质，即咖啡因。这种物质能使孕妇神经系统兴奋、

心跳加快、血压升高，导致孕妇不能很好的休息和睡眠，造成情绪紧张。咖啡因还可通过胎盘

作用于胎儿。

另外，茶叶中所含的咖啡碱可以破坏维生素B1，增加孕妇脚气病的发生率，影响胎儿发

育。茶叶中的鞣酸可影响铁的吸收，引起缺铁性贫血。孕?发生贫血，不但对孕妇自身有害，

还可直接影响胎儿的生长发育。由于母体铁不足，导致胎儿铁储备不足，出生后发生缺铁性贫

血的机会增大。孕妇最好不要每天饮用茶水，尤其是比较浓的茶水。如果非常想喝的话，可在

早、中餐之间喝少许淡茶水。

临床

病例

第一节 8月胎儿生长发育

0137

孕8月胎儿发育逐周看

胎儿29周

呼吸系统发育已基本成熟，肺泡开始合成肺泡表面活性物质，以促进肺的成熟。对于胎宝宝来说，肺泡表面活性物质是非常重要的东西，如果肺泡表面活性物质缺乏，出生后肺脏就不能张开，宝宝的肺泡瘪陷，怎么能吸进氧气呢？一些早产儿的问题就在于此。从这个月开始，宝宝有了光感，透过妈妈的腹壁，能够转动头部寻找明亮的光源。

胎儿30周

男性胎儿睾丸从肾脏附近经过腹股沟下降到阴囊，从B超下可以清晰地看到男性外生殖器的轮廓。不过，除非有必要，妈妈不要为了早知道胎儿的性别，而要求医生用B超探头长时间寻找

宝宝的小睾丸，因为B超探头所产生的热效应会伤害宝宝的生殖器。女胎的大小阴唇已经显现。胎儿骨骼和关节比较发达了，胎儿的内分泌系统和免疫系统也相应的发育起来。

胎儿31周

胎儿的肺和消化道几乎成熟。如果由于某些原因早产，经过产、儿科的密切配合和很好的护理措施，婴儿存活率会有所增加。当一些疾病危及孕妇和胎儿而必须中断妊娠时，医生会尽量延长孕妇的妊娠时间，增加存活的希望。早产儿的存活和生命质量对产、儿科医疗护理有很高的要求。避免发生早产仍非常重要。出生后的早产儿可以啼哭，呼吸可以建立，四肢活动。眼睛会睁开，头发毳毛发育良好，面貌似老人状。如果把明亮的光线投向腹部，胎儿会跟着光线移动他的

第九章　孕8月（29～32周）第九章 孕８月（29～32周）

听从产科医生，不要自作主张。因为在纠正胎儿体位时，可能会因为转位而引起脐带扭转、绕颈或缠绕胎儿肢体等。

0140

天知道为什么选择臀位

当子宫还有足够的空间，允许胎儿漂浮在羊水中，来回翻滚转动身体的时候，胎儿在子宫内的位置是不固定的。随着胎龄的增加，胎儿不再能随心所欲地转来转去，位置相对固定了。为了在妈妈分娩时，能够冲出产道，胎儿的头朝向宫颈开口，就是说胎宝宝正好和妈妈的位置相反，妈妈站着时，胎宝宝是倒立着的；如果胎宝宝和妈妈的位置一样，那就是臀位了。有的胎儿为什么不像大多数胎儿那样头朝下呢？原因并不十分清楚，虽然医生们有各种猜测，但并不能证实，只有胎儿自己知道他为什么要与众不同，选择

臀位。

0141

臀位是难产的原因吗

产科学的进步，使得臀位不再是导致难产的原因了，即使是自然分娩，医生和助产士也能保证胎儿顺利娩出。但是，臀位容易引起前期破膜和早期破水，有时可能会发生脐带受压。臀位产会有出头困难的可能。所以，如果胎儿比较大，或胎头相对于妈妈的骨盆比较大时，医生可能要建议孕妇剖腹产。臀位的孕妇一定要到能做剖腹产的医院分娩。

在妊娠7～8个月之前，胎儿臀位不必担心，胎儿还有自己转过来的可能。如果8个月以后还是臀位，医生就会让孕妇采取膝胸卧位，帮助胎儿转位。但如果进入9个月还没有转过来，臀位产的可能性就比较大了。即使转不过来，孕妇也不要担心，在医生和助产士的帮助下会顺利分娩的。如果你感觉膝胸卧位很不舒服，不必勉强去做。

0142

胎动

头或者用手去摸。眉毛和睫毛已经长全。

胎儿32周

胎儿迅速增长已告一段落，但体重仍以每周

200克的速度增长。胎儿面部和身上的毳毛已经

开始脱落，皮下脂肪仍比较薄。随着胎体的不断

增大，胎儿在子宫中运动的空间相对小了，体位

变化不大，基本是头朝下。上、下肢与头部的大

小完全成比例。胎动的频率和强度减少，他正在

为离开这个房间做准备。

0138

胎儿外形

宝宝眉毛长出来了，眼睑的轮廓越发清晰；

鼻子也开始变得好看；耳朵像个小元宝；头发也

长长了。宝宝在子宫内睡觉的姿势和在摇篮中差

不多。

通过妈妈腹壁的凹或凸，可猜测到胎儿在子

宫中的运动，小腿一踢一踹，小手一举一伸，屁股一拱一撅，都可从妈妈的腹壁外观变化中猜想出来。但如果孕妇腹壁比较厚，就不容易观察到了。从外观上一眼可看出胎儿的性别。尽管这时的胎儿像个婴儿了，但由于皮下脂肪还不丰满，面貌就像“小老人”一样。

0139

该确定胎位是否正常了

从这个月开始，要考虑胎位是否正常了。30周前，子宫的空间相对于胎儿来说比较宽敞，胎儿在子宫内可以自由变化体位，胎位还没有固定，即使胎儿是臀位或其他位置，大多能够自动转成头位。但30周以后，胎儿自动变换成头位的概率非常小。所以，到了孕满7月，如果胎位还不正常，就要在医生指导下进行干预。胎位不正是造成难产的原因之一，对妈妈和胎儿都有很大的威胁。早期给予纠正，能增加顺产的机会。

常见的胎位异常有横位、臀位、头位异常。

纠正胎位异常必须在产科医生指导下，除了依靠孕妇本人的体位（如膝胸卧位）纠正外，还有一些物理、穴位、手转位等方法。具体如何做，要

胎动类型和形式包括：翻滚运动（躯干运动）、单纯运动（肢体运动）、高频运动（新生儿打嗝样运动）、呼吸样运动（胸壁肌运动）。2个月的胎儿已经出现自主运动，但妈妈能够感觉到胎动一般要在16孕周以后。妈妈最初感觉的胎动是间断、微弱的，似小鱼穿梭，又像肠管蠕动，或许感觉像一股气体在腹中流过，可能有什么东西在腹中轻轻蹦跳……慢慢地，妈妈就能清晰地感到胎动了。胎动是胎儿与妈妈最直接的交流，也是妈妈唯一能感受到的交流。

胎动的量化指标

孕20周，胎动可达200次/天；孕29周，胎动可达700次/天；孕38周，胎动又减少到200多

次/?。

（1）孕妇并不能感觉到所有的胎动。在安静、注意力集中的情况下，能感觉到更多的胎动；而在活动、与人谈话、专心致志地做某件事时，就会忽视胎动，会认为胎动比较少。

（2）白天周围环境比较嘈杂，孕妇感觉胎动的次数要比实际的胎动数少。晚间夜深人静，未入睡前，孕妇几乎可以感觉到所有的胎动，会感觉胎动比较多。

（3）躺着时，腹壁和子宫肌肉相对松弛，孕妇能感觉到更多的胎动。

（4）孕妇紧张或生气时，体内儿茶酚胺分泌增多，胎儿受到过多儿茶酚胺的刺激，胎动次数会有所增多。

（5）胎儿睡着时，胎动次数减少；胎儿醒着时，胎动次数增多。在计数胎动时，要充分考虑到这些因素的影响，才能客观地评价胎动正常与否。

胎动出现的时间

正常妊娠的孕妇，从妊娠18～20周开始，感

觉到明显的胎动。

初感胎动的情形

在胎动出现的初期，胎动是间断发生的，胎

动的幅度比较小，孕妇感觉到的胎动比较弱；随

着妊娠周数的增加，胎动逐渐增多、增强。

不同状况的胎动

在胎儿生长的不同时期、胎儿不同生理状

况、昼夜不同时间，胎动会发生一定的变化。早

期胎动频率快，时间短；随着胎龄增加，胎动频

率相对减慢，每次胎动时间延长。有报告指出，

在孕20周时，胎动每天可达200次左右；孕38周

后由于胎儿先露部下降，胎动较前一段时间减少

了。胎儿睡眠时胎动减少，甚至很长时间没有胎

动；清醒状态胎动的频率和幅度都增加。

胎动的周期性

上午8：00～12：00，胎动比较均匀；下午

14：00～15：00，胎动减少到最少；晚上20：00～23：00，胎动又增至最多。

妈妈状况对胎动的影响

孕妇休息时，对胎动比较敏感；当孕妇工作或活动时，对胎动就不那么敏感了。所以，孕妇对胎动的判断有很大的主观性，当孕妇注意力集中时，会感到更多的胎动。

一般情况下正常的胎动

（1）胎动的次数：每天平均30～40次（这里所说的每天是指白天12小时）。

（2）胎动的周期性：孕中期，不是很明显；孕末期，由于胎儿睡眠周期比较明显，胎动的周期性也比较明显了，上午胎动比较均匀，下午胎动最少，晚上胎动最多。

（3）胎动的规律：每个孕妇计数胎动的方法、对胎动的感觉存在着差异性；每个孕妇的生活规律不同；每个胎儿的运动幅度、频率、生理周期等都不尽相同。所以，每个孕妇都应找出自

己胎儿的胎动规律。

（4）记录胎动的时间：从孕28周开始记录胎动，每周计数一次。从孕32周开始，每周记录胎动两次。从孕37周开始每天计数胎动一次。

（5）胎动的计数方法：每天早、中、晚在固定的时间计数胎动，如每次都是在早8：00、午13：00、晚19：00时，都是在三餐前，都是采取左侧卧位，躺下休息5分钟后开始计数胎动，都是计数1小时的胎动。

判断胎动异常

（1）把一天早、中、晚3个1小时的胎动数相

加，再乘4，计算出的结果是12小时的平均胎动数。12小时内平均胎动数10次为最低界限，低于

此数值属于胎动异常。

（2）倘若1小时内胎动数少于3次，则应该继续连续计数，计数第二个1小时的胎动数。如果仍少于3次，则再继续往下计数第三个1小时的胎动数。如果连续计数6个小时，每个1小时的胎动数都少于3次，则视为胎动异常。

（3）如果第二次胎动数与前一次胎动数相比，胎动减少了50%，则视为胎动异常。

（4）胎动突然急剧，应视为胎动异常。

（5）胎动比平时明显增多，而后又明显减少，应视为胎动异常。

（6）胎动幅度突然显著增大，而后又变得微弱，应视为胎动异常。

值得注意的是，计数胎动没有任何客观指标可供参考，主要是根据你的主观判断。如果通过计数胎动，没有上述胎动异常指标，但凭借做母亲的直觉，你确实感觉到腹中的胎儿动得有些异样，就应该相信自己，视为胎动异常，及时去看

医生。在这一点上，连医生也宁愿相信孕妇对胎动的直觉，而不轻易做出“平安无事”的判断。

第二节 孕8月准妈妈状况

0143

孕8月准妈妈常见问题

体重增长过快怎么办?

到了孕晚期，体重的增长均匀稳定，每周可

增加0.5千克。如果体重增长过快，为慎重起见，

建议做一次B超，了解胎儿生长情况和羊水量，查

血糖，排除妊娠期糖尿病（妊娠期糖尿病可导致

巨大儿）。摄入热量过多，也可使体重增长迅速

长时间站立与下肢?肿

增大的子宫压迫下腔静脉，阻碍下肢静脉的

血液回流，如果长时间站立会导致下肢静脉或会

阴静脉曲张，也可使下肢和腹部会阴等下部身体

水肿。基于以上原因，孕晚期的孕妇不要长时间

站立，也不要久坐。

孕晚期如出现下肢水肿，应首先查血压、尿

蛋白，排除并发妊娠高血压综合征的可能。查血

蛋白质，是否有低蛋白质血症。单纯妊娠水肿，不用特殊治疗，注意休息，少食盐，多进食高蛋白质食物。孕晚期并发妊娠高血压综合征则需要住院治疗。

腰背及四肢痛

进入孕晚期，胎儿身体增长迅速，孕妇肚子明显增大。站立时，腹部向前突出，身体重心前移。为了保持身体平衡，孕妇上身就会后仰，以平衡向前膨隆的腹部。这样一来，孕妇的背部肌肉就会紧张，引起腰背痛。长时间站立，长时间行走，如逛街，也使腿和背部肌肉疲劳，产生腰背痛、四肢痛。

妊娠晚期可出现双侧手腕疼痛、麻木、针刺或烧灼样感觉。这是由于妊娠期筋膜、肌腱及结缔组织的变化，使腕管的软组织变紧而压迫正中神经，引起上述症状。此症状无其他严重后果，一般不需要治疗，分娩后症状逐渐减轻、消失。如果疼痛严重，可抬高手臂，应用手腕部小夹板

固定，适当休息，即可好转。

0144

腹围与宫高的变化

出现无痛性子宫收缩

到了8月末，宫高可达剑突下5指。孕妇会感

觉到肚子一阵阵发紧、发硬，有时像被束带束着

一样，发生时间不确定，或许1小时一次，也许1

小时两次，这就是不规律的无痛性子宫收缩。

为什么会出现这一现象呢？原来准妈妈，在

激素的作用下，子宫肌开始做分娩前的训练，胎

儿也开始向子宫出口移动，刺激子宫收缩。这些

都是在为即将到来的分娩做准备。

为何气短

增大的子宫使膈肌抬高，孕妇会感觉气短，

有的孕妇会担心胎儿缺氧——妈妈自己都感觉氧

不够用，胎儿那么弱小，肯定比妈妈更缺氧。这

个担心是不必要的，妈妈有一套保护胎儿的完整系统，会竭尽全力保证胎儿的氧气供应，胎儿也同样具有自我保护能力，会尽量获取氧气。

如果你感觉气短比较严重，就需要看医生了。躺下时会使气短加重，垫高头胸部可减轻症状。尽量不要仰卧位躺着，采取左侧卧位可增加胎盘的血氧供应。孕妇都有自我保护能力，采取你感觉舒服的体位是最好的选择。

0145

给准妈妈的安全提示

由于腹部越来越大，孕妇可能会感觉不那么灵活。因此，走路、下楼、骑单车、坐下、起来时都要小心，动作幅度不要过大，尤其在雨雪天气更要格外小心。最好不要自己开车，即使坐车，也要注意安全，在急刹车时，可能会发生早产。孕妇最好不要坐在副驾驶座位上；坐在后排座位上，最好系上安全带。

仍应预防早产

节制性生活并采取安全方式，避免动作过快

过急、过大。有的孕妇性格急，做什么都是风

风火火。到了孕晚期，可要改变一下，比如起床

时，听到叫声回头时等，都要放慢速度。另外，

缺乏维生素E、维生素B1、镁，也可引起早产。

下腹如有较强的下坠感，腹部还感觉很紧，

应该确认是不是子宫收缩。如果有宫缩现象，要

警惕是否有发生早产的可能，所以应该到医院看

医生。孕晚期服用维生素E不是预防早产的首选

药，若有早产预兆，应卧床休息，静脉输硫酸镁

0146

受到睡眠困扰了吗

孕早期睡眠很好的孕妇，到了孕晚期因为腹

部逐渐隆起，睡眠时难以找到一个合适的姿势，

常出现睡眠困难等问题。

除此之外，孕妇的肾脏负担增加，比孕前多

过滤30%～50%的血液，尿液多了起来。随着胎

儿的生长，孕妇的子宫变大，对膀胱的压力也会

增大，使得孕妇小便次数增多。频繁起夜、或者胎儿夜间活动频繁、腿抽筋、后背痛、心率加快、气短、胃灼热及多便、多梦、精神压力大等，都会影响孕妇睡眠。

医生大多建议孕妇左侧卧位睡眠，这是因为肝脏在腹部的右侧，左侧卧位使子宫远离肝脏。左右侧交替，可缓解背部的压力。在孕7～9个月时，孕妇很难做到仰卧睡眠，这是因为胎儿的重量会压到孕妇的大静脉，阻止了血液从腿和脚流向心脏，使孕妇从睡梦中醒来。医生会建议你借助于枕头，保持侧卧位睡眠。有的孕妇发现，将枕头放在腹部下方或夹在两腿中间比较舒服。将摞起来的枕头、叠起来的被子或毛毯垫在背后，也会减轻腹部的压力。事实上，市场上有不少孕妇用的枕头，请向医生咨询，应该选购哪种类型的。

轻松入??议

（1）尽量避免饮用含咖啡因和碳酸饮料，如

汽水、咖啡、茶，如实在想喝，请在早晨或下午午睡后饮用。

（2）临睡前不要喝过多的水或汤，早饭和午饭多吃点，晚饭少吃，有利于睡眠。

（3）养成有规律的睡眠习惯，晚上在同一时间睡眠，早晨在同一时间起床。不要躺在床上看书、看电视。除了睡觉和休息躺在床上以外，其余时间尽量不要留恋床铺。

（4）睡觉前不要做剧烈运动，应该放松一下神经，比如泡15分钟的温水澡，喝一杯热的、不含咖啡因的饮料（如加了蜂蜜的牛奶等）。

（5）如果腿抽筋使你从睡梦中醒来，请用力将脚蹬到墙上或下床站立片刻，这样会有助于缓解抽筋。此外，还要保证膳食中有足够的钙。

（6）参加孕妇学习班，学习一些心情放松的办法。

（7）如果恐惧和焦虑使你不能入睡，要考虑参加分娩学习班或新父母学习班。

（8）如果辗转反侧不能入睡，请做如下事

情：看书、听音乐、看电视、上网、阅读信件或

电子邮件，经过这么一折腾，也许会感觉疲劳而

容易入睡了。如果可能的话，午间睡上30～60分

孕

8月

郑玉巧

育儿百科

64

钟，可以弥补晚上失眠造成的睡眠不足。

0147

宫内感染

什么是胎儿宫内感染

宫内感染又称先天性感染或母婴传播疾病，

是指孕妇在妊娠期间受到感染而引起胎儿在子宫

内感染。

宫内感染主要的传播途径有哪些

主要通过3个途径：①胎盘的垂直传播；②

下生殖道感染的上行性扩散；③围产期感染。围产期感染又包括分娩、哺乳、与新生儿直接接触传染3个途径。

宫内感染的危害到底有多大

宫内感染可以引起一系列不良后果，其危害程度与宫内感染发生的时间、病原体的种类、母亲的身体状况有关。孕早期感染多造成流产、先天性畸形；孕晚期感染多导致早产、胎膜早破、新生儿感染等。孕妇抵抗力低下时，一些潜在感染源被激活，成为活动性感染。整个孕期发生宫内感染，对胎儿都是不利的。

宫内感染的后果是什么

不同病原体导致的宫内感染对胎儿造成的不良后果也不尽相同。巨细胞病毒感染可造成胎儿脏器损害，影响胎儿的正常发育，导致先天畸形和智力发育障碍，这是令父母最为悲伤的事情。

0148

优生筛查

孕妇感染了巨细胞病毒、单纯疱疹病毒、风疹病毒、弓形虫、乙肝病毒、人乳头瘤病毒、解脲支原体、沙眼衣原体、淋球菌、梅毒、艾滋病毒等病原体，就有可能造成胎儿宫内感染。胎儿感染后可能会导致流产、死胎、畸形及一些先天性疾病。对这些病原体的筛查，称为优生筛查。

解读优生筛查报告单

目前主要通过对病毒抗体水平的检测，进行优生筛查，检测报告单上常常是这样报告的：

抗体IgG阴性：说明没有感染过这类病毒，或感染过，但没有产生抗体；

抗体IgM阴性：说明没有活动性感染，但不排除潜在感染；

抗体I g G阳性：说明孕妇有过这种病毒感染，或接种过疫苗；

抗体IgM阳性：说明孕妇近期有这种病毒的活动性感染。

一般认为，孕妇的活动性感染与胎儿宫内感

染有关。所谓活动性感染就是孕妇体内有病毒复制，处于患病阶段，是相对于单纯的病毒携带而言的。

通常情况下，抗体IgG阳性提示既往感染过此类病毒，但现在未处于活动期；抗体IgM阳性提示新近感染了病毒，或过去曾经感染过，现在复发了，处于活动期。因约40%的活动性感染容易引起胎儿的宫内感染，所以孕期检查主要检查孕妇血中的IgM抗体。但也有一些IgM抗体不高的孕妇，可能有潜在感染，也可能造成胎儿宫内感染。

我国育龄女性巨细胞病毒感染率比较高，据调查， 孕妇中各种病原体的活动性感染在3%～8%。

经过以上分析，你可以清楚了解，在化验单上，不是一看到有（+）或阳性，就认为会造成胎儿的宫内感染。IgG抗体阳性，仅仅说明既往感染过这种病毒，现在或许对这种病毒有免疫力

了。IgG抗体阴性，说明孕妇也许没有感染过这种病原体，对其缺乏免疫力，应该接种疫苗，待产生免疫抗体后再怀孕。接种过一些病毒疫苗的妇女会出现IgG抗体阳性，所以要分清哪个是保护性抗体，哪个是非保护性抗体。

是否孕妇感染了以上病原体，就一定造成胎儿宫内感染呢？并不是说所有感染的孕妇都会造成胎儿宫内感染，但毕竟造成胎儿宫内感染的机会很大。因此，一旦确定有上述病原体感染，就应该积?治疗。及时发现和处理孕?的宫内感染是母婴保健工作的重要内容。因此建议如下：

（1）孕妇要进行早期宫内感染筛查，如果血清IgM抗体检测结果阳性，就要进行重复测定；

（2）对已经确定有感染的孕妇，无论有无宫内感染证据，都要积极治疗；

（3）经治疗未见明显效果者，要做胎儿宫内

产前感染诊断，以确定是否有胎儿宫内感染；

（4）确定有宫内感染者，可采取宫内给药治疗或建议终止妊娠。

第一节 胎儿过大、入盆和胎位

0149

胎儿体重

从这个月开始，胎儿体重增加非常明显，出生时的体重，几乎有一半是从33周到40周这7周里增长的。所以妈妈的肚子，会从这个月开始迅速增大。

0150

胎动、胎心

胎动减少

这个月胎儿活动频率和强度都有所减少，这不是因为胎儿变得懒惰或有什么问题，而是忙活正经事呢——下个月就要从妈妈的子宫出来了，这段旅程虽然不长，却至关重要，如果不做好充分准备，就有难产的可能。

把胎位调整正确，头部要朝下，头顶正好对准子宫出口。如果是面部、前额等处对着出口，

就不能顺利娩出；胎儿开始缓慢地向骨盆入口移动，这叫入盆。尽管一旦入盆，胎儿就不能很自由地活动了，但胎宝宝还是要这样做的；如果等到分娩时再急忙入盆，可能会撞坏头颅，这可不是好玩的，胎儿的头部还比较脆弱。

尽管胎动的频率和强度变化是正常的，妈妈也不要就此放松警惕。如果胎动频率和强度减少过于明显，要想到胎儿异常的可能。还要认真计数胎动，发现异常及时看医生。

胎心率下降

随着胎儿不断向骨盆方向移动，胎心最清晰的位置也逐渐靠下了。仰卧位时听得比较清楚，胎心率还是140～160次/分钟。如果小于120次/分钟，或大于180次/分钟，要注意观察。如果一天都是这样的话，就应该看医生了，胎心率慢比胎心率快更应引起重视。

胎心音是强而有力的，像钟摆一样“哒、哒”地跳，音调高低和声音强弱差不多，不像成

人“咚、嗒”地跳，一声高一声低，一下强一下弱。胎儿醒着时心率相对快些，睡眠状态时，心率减慢；胎儿活动时心率明显增快，安静时心率慢，这是胎心率的正常现象，如果缺乏这种变化，那就不正常了。因此，在听胎心率时，不要因为心率忽快忽慢而着急。只有过快或过慢才是异常的。

第二节 全方位呵护准妈妈

0151

体重、腹围和宫高

准妈妈体重每周增长500克

到了妊娠后期，腹部增大的速度比较快，体

重平均每周可增长500克。到了第9月末，如果你

的体重比孕前增长了15千克，说明你和胎儿的营

养状况不错。不要试图再增加食量，体重增长过

多，不但会给你带来很大负担，比如活动不便

第十章　孕9月（33～36周）第十章 孕９月（33～36周）

孕9月

郑玉巧

育儿百科

66

娠女性中，妊娠高血压综合征（妊高征）的发

生率是5%～9%。妊高征是比较严重的妊娠并发

症，对母子健康有极大危害。对血压、尿蛋白、

浮肿的监测，就是为了及时发现妊高征。

有的孕妇测量血压时不是很在意，尤其是冬

季，不愿意脱衣服，只是把袖子捋上去，结果不

能把上臂充分暴露出来，血压袖带无法放置在正

常位置。如果衣袖过紧，就会挤压血管，如此测

得的血压值不准确，就失去了测量血压的意义。

有的孕妇认为每次都化验尿没什么必要，其

实上次尿检正常不能说明尿检一直是正常的。如

果某一次没有化验尿液，就有遗漏尿检异常的可

能，延误妊高征的诊治。如果尿蛋白阳性，就需要另外做一次尿检，包括７个项目：尿蛋白、尿糖、尿胆素、尿胆原、尿酸盐、尿pH值、尿镜检（红、白细胞及其他有形）。这７项都有实际意义，如尿糖阳性提示有妊娠期糖尿病的可能，需进一步做糖耐量试验；尿胆素阳性提示可能有胆汁淤积；有白细胞或红细胞，提示有尿路感染的可能。

0153

预防早产办法

早产儿需要很好的护理和比较高的医疗技术支持，才能健康地成长。如果医疗条件差，死亡率还是比较高的。无论如何，早产儿总不如足月儿早产儿的生命质量会受到许多威胁，尤其是大脑。胎儿的大脑是最早分化发育起来的，但一直到足月，大脑仍没有完成发育的全过程。胎儿的大脑也是最脆弱的，最容易受到伤害，多在子宫内生长一天，胎儿大脑就发育完善一天。如果

提前出来，就意味着胎儿过早地独立生存了，没有了妈妈的帮助，尚不成熟的早产儿会遇到更大的生存挑战，需要拿出更多的能量对付外界不利因素的干扰，不再能一心一意地发育大脑。所以预防早产是重要的，妈妈不要忽视。

（1）调整性生活，不要动怒，洗澡时间不要过长，避免劳累；

（2）保证充足的睡眠和休息；有职业的孕

喘气费劲、腰背酸痛、下肢静脉曲张、睡眠障碍等，也会使胎儿巨大，给分娩带来困难。

孕妇不能限食，更不能减肥，但如果体重增长过快，适当控制热量的摄入非常必要。吃高蛋白质、低热量、富含维生素、矿物质的饮食，不但可避免孕期过胖和胎儿巨大，还不会导致胎儿营养不足。

含热量高的饮食包括含糖、高脂饮食，如甜点、巧克力、蛋糕、油炸主食、奶油、奶酪、黄油及快餐食品。蔬菜是含维生素丰富且低热量的

食物。如果你感觉体重增长过多，又很难从饮食上调节，可找医院的营养师或保健医师，根据具体情况为你制订一套饮食方案。

宫高

孕36～40周时，宫高每周增长0.4厘米；子宫底的高度可达剑突下2～3厘米，子宫开始挤压心脏和胃，有的孕妇可能会感到心慌、气短、胃部发胀，食量可能也会有所下降。不要紧，可以少食多餐，就是一次少吃点，多吃几餐，这样既保证了母子营养供应，又不使孕妇难受。如果一次吃得过多，扩张的胃会挤压心肺，导致孕妇呼吸不畅、心悸、气短。

由于不断增大的子宫压迫肾脏，孕妇小便次数更加频繁，大便秘结。子宫压迫输尿管引起肾盂积水，这更要求准妈妈不要憋尿。仰卧位时，下腔静脉、腹主动脉、输尿管会受到子宫的压迫，影响静脉血回流、胎盘血供应、尿液的排泄。因此，孕晚期最好不取仰卧位，坐着时也不

要向后倾斜。尽量抬高下肢，减轻下肢浮肿程

度，避免下肢静脉曲张。有的孕妇一直到分娩都

没有浮肿，这是很好的。

腹围

孕36周以后，腹围增长速度减慢，每周增长

0.25厘米。

0152

重视产前检查

每次产检时，医生都会为你测量血压，化验

尿蛋白及浮肿情况，这是非常重要的。在正常妊

妇，可能会一直等到动产时才能休假，要注意工

作强度，如果感到累，就提前休假；

（3）长时间逛街是不明智的；不适合长途旅

行或远足郊游；

（4）不要异常扭动身体；不要做从来没有做

过的运动；不要突然改变体位，如突然从座位上

起来，或听到电话铃声就?然跑去接听；

（5）家里刚擦完地板，不要走动；擦地不要使用肥皂水或其他能使地板打滑的东西；木地板最好停止打蜡；穿非常合适的鞋子，即使在家也不要穿拖鞋；

（6）下楼梯，或走凹凸不平的路时，要注意重心；雨雪天气不要外出；

（7）如果产前检查时医生告诉需要休息，一定要听从医生的劝告。

0154

到外地分娩

做好分娩的准备，如果打算到外地（娘家或婆家）分娩，要提前做好准备，根据路途远近选择交通工具和时间。

选择交通工具的原则是：能乘坐火车最好不乘坐汽车和飞机；能乘坐飞机，最好不乘坐轮船；能乘坐江轮，最好不乘坐海轮。最好不选择夜车。

时间：最晚要在距离预产期四周前赶到准备

分娩的目的地，这样不但避免途中可能动产的危

险，还能为在异地分娩做好充分的准备。到了目

的地，应尽快去准备分娩的医院，把产前检查记

录拿给医生看，让医生了解你的整个妊娠过程，

检查你目前的情况，制订未来的分娩计划。

即使是比较近的旅途，也要做好充分准备，

带全途中所需物品。尤其不要忘记母子健康手

册、产前检查记录册以及所有与妊娠有关的医疗

文件和记录。

0155

孕9月可能遇到的问题

阴道分泌物增多

随着临产的到来，阴道分泌物可能会增多，

要注意局部清洁，每天用清水冲洗外阴。如果用

洗液，最好有医生的推荐，有些洗液会改变局部

环境的酸碱度，反而增加局部感染的机会。孕期

易患霉菌性阴道炎，霉菌是机会菌，如果长期使

用具有杀灭细菌的洗液，霉菌就会乘机感染，成为致病菌。所以，用中性的清水或洗液洗是比较安全的。

疲劳感

到了这个月，孕妇可能会时常有疲劳的感觉，要注意休息，不要等到异常疲劳时才休息。要有规律地生活，保证足够的睡眠，尤其不要熬夜，熬夜是最不利胎儿生长发育的。如果妈妈在孕期没有养成良好的生活习惯，会影响到胎儿，甚至影响到出生后新生儿的睡眠习惯。

腰背痛

孕后期，随着子宫增大，孕妇可能会出现腰背部酸痛。这是由于肚子向前膨隆，为了保持稳定的直立位，不得不拉紧腰背部肌肉，以保持重心平衡，腰背部肌肉长期处于紧张状态，势必导致腰背肌疲劳，腰背出现疼痛。

另外，胎儿头部开始进入骨盆，压迫腰骶脊椎骨，这也是引起腰背痛的原因之一。有的孕妇

腰背痛很显著，不排除有疾病的可能，如腰椎间盘突出、腰肌损伤、孕前经常穿很高的高跟鞋等，腰背肌已经处于疼痛的临界点，怀孕后就显现了。有的孕妇从始至终都没有很明显的腰背痛，有的孕妇很早就感觉到腰酸背痛，这与孕妇的身体状况、子宫在腹中的位置、胎儿的大小等有关。

减轻腰背痛的方法：减少站立时间；站立时最好把一只脚放在凳子上或任何稳固的高处，如台阶；不要睡过软的床垫，如果睡的床垫过软，躺下就深深地陷进去。如果不能通过一般方法缓解，要寻求医生帮助，或找理疗师及运动专家，制定适合本人的护理和锻炼腰背肌的方法。在水中慢慢地游动或在热水中泡上10分钟，对缓解腰背痛有一定的帮助。

不要忘记了，一阵阵腰痛可能是子宫收缩造

孕9月

郑玉巧

成的，如果感觉与平时的疼痛不一样或忽然加重，要去看医生，确定是否有临产的可能。

呼吸不畅

增大的子宫把膈肌（胸腔与腹腔之间相隔的肌肉，即辅助呼吸肌）顶高，使得胸腔体积减小，肺脏膨胀受到一定限制。进入肺泡的氧气减少了，氧供应不足，准妈妈会感觉呼吸不畅或气短。如果不是忍受不了的气短，不用担心胎儿会缺氧，胎儿会从妈妈那里获取足够的氧气来满足生长的需要。

第三节 为宝宝准备用品

现在是做分娩前准备的时候了，宝宝出生后所有用品，应该在这个月末准备齐全。亲朋好友可能会为你的宝宝购买一些物品，但一般情况下，都会在你的宝宝出生后送给你。所以，你和丈夫应该准备你住院分娩及分娩后所需的东西。

0156

婴儿寝具

婴儿房间

大多数家庭喜欢选择比较小的房间做婴儿房，或选择窗户朝北的房间做婴儿房，这都是不好的。小房间不易保持良好的空气，朝北的房间很少能见到太阳。应该把宝宝放在阳光充足的房间，白天不要挂遮光的窗帘。

木地板要比地毯好得多，不但容易清扫，还不易藏污纳垢。有的家庭使用儿童塑料拼图铺在婴儿房中，使用前一定要彻底清洗、通风至无

味，使用中定时清洗。

很多妈妈把电视放在婴儿房，而且离床很近，这样不好。宝宝睡了，妈妈应该抓紧时间休息，这样会增加奶的产出。宝宝醒着时，妈妈和宝宝进行交流，对宝宝的智力发育有极大的好处。妈妈长时间看电视，光声电污染时刻干扰宝宝的睡眠和发育，对妈妈和宝宝的健康都不利。宝宝醒来时，可放优美的音乐。

房间里一定要挂温度计和湿度计，有暖气、电扇、空调设备，可以摆放绿色植物（不释放有害物的品种）和加湿器，保证适宜的温度和湿度

婴儿床

有的父母可能想得长远一点，购买比较大的床，以便宝宝长大后也能睡。这看起来是一步到位了，但一点也不好。这样的床放在父母房间里很挤，而新生儿甚至到１岁时，在未断奶前，离开妈妈独睡都是很困难的。所以，买一个能放在父母床旁的小婴儿床并不是多余的。

小婴儿床至少能睡到3岁，３岁以后再给宝宝买一张儿童床，这样并不浪费。当然，如果你的亲戚朋友家里有使用过的小婴儿床，拿来使用也不错。老人们认为使用其他宝宝用过的东西更好。

一定要购买质量可靠的婴儿床。木质的床不错，冬天不凉。床四周必须有护垫保护。床的一面围栏应该是活动的，晚上睡觉时，把围栏放下来，与父母的大床对接好，晚上护理宝宝就比较方便了。最好买与父母床高低相同的婴儿床。

床四周栏杆缝隙宽窄要适合婴儿，如果缝隙过宽，婴儿的头部有被卡的危险；如果缝隙过窄，婴儿手脚有被卡的危险。当婴儿醒着时，也影响宝宝的视觉。婴儿到八九个月，就能扶着床栏杆站起来了，如果床栏杆高度不能达到婴儿腋下，就有“倒栽葱”的危险。所以，床栏杆至少要在50厘米以上。

婴儿床要配有蚊帐，质量要轻薄透气。不宜

选择有图案和色彩花哨的蚊帐，要给宝宝营造一

个安静平和的休息、睡眠空间。

床上用品

无论是买现成的，还是自己缝制，都应选择

纯棉的面料。化纤面料容易让刚刚出生的婴儿过

敏。如果使用布尿布，容易尿湿被褥，所以要多

准备几套，至少4套。不要选择色泽深的布料，

色泽浅的比较适合。刚出生的婴儿不需要枕头。

最好不买化纤小毛毯，化纤毛毯脱落的飞毛易使

宝宝过敏。可以选择纯棉毛巾被、纯棉面料套的

小毛毯。婴儿用品必须可以水洗，至少是面料可

以拆洗的。不可以水洗的部分必须常常暴晒

尿布、哺乳和出行用品

婴儿车

带遮阳伞的婴儿车比较好，在炎热的夏天把

遮阳伞打开，比给宝宝戴遮阳帽好，遮阳帽会影响婴儿的视野，还容易被风刮落。有蚊帐不但可以防止蚊叮虫咬，大风天气还可以防风沙，树阴下可以防止鸟虫粪便、毛毛虫掉到宝宝脸上、手上。

能改变车身角度的最好，如果宝宝睡觉了，可以放平让宝宝躺下；如果宝宝醒了，就折叠起来，让宝宝坐着。无论什么式样的婴儿车，质量是第一重要的。

能够把车身从车座上拆卸下来的婴儿车是一车多用型的，可以把婴儿车上半部分当婴儿提篮使用，当婴儿在车里睡熟后，可以把婴儿连人带筐提走，防止挪动婴儿时受风感冒。同样，也方便把婴儿挪到婴儿车上、汽车上或家里。但要注意，这样的产品对连接部位质量，要有比较高的要求。

婴儿汽车座椅

在私家车上必须为宝宝配上一个婴儿座椅，

这样做的爸爸妈妈并不多，有些妈妈的解释很令人震惊：自己抱着最安全。

这与其说是事实，不如说是心情——妈妈喜欢把宝宝抱在怀里，感觉这样最安全。实际上这样是最不安全的，让婴儿背对着汽车行进的方向，婴儿座椅放在正对司机的后排座位，这是最安全的安排。

婴儿浴盆、浴床

不要选择金属盆，一是过凉、过沉，二是薄薄的金属边有磕到宝宝的可能。无毒无味的塑料盆或自然的木盆都可以选用。为了防止宝宝滑脱或牵拉宝宝时太用力，最好给宝宝同时配一张小浴床。至于沐浴液倒是不着急，等宝宝出生后再买。

婴儿服

婴儿服不需要时髦，但需要实用。为宝宝准备三四套和尚领或开肩套头宝宝服，两套宽松的婴儿睡衣，几双小棉袜，小软鞋，一件小斗篷。

不需要买太多，亲朋好友会送给你一些。买衣服的诀窍是讲究质地、功能、实用。

婴儿尿布

这是必不可少的婴儿用品，用量惊人。宝宝出生前，你和丈夫应该商量一下，你们准备给宝宝使用什么尿布，是一次性纸尿布，还是纸尿裤，还是布尿布，还是几种穿插着用。如果选择布尿布，是自己用棉织品消毒制作，还是购买现成的等等。纸尿裤一个月下来大约要数百元。如果家里有足够的人手洗尿布，选用布尿布很好。

哺乳用具

即使是母乳喂养，准备两套婴儿用的餐具也很有必要，包括奶瓶、奶锅、水杯、小勺、榨汁器、暖瓶、滤网（滤菜汁和果汁用，也可使用纱布）。需要提醒的是，给婴儿使用的任何餐具，都不能是铝制餐具。塑料奶瓶透明度低，有污渍时不易被发现，也不如玻璃奶瓶容易清洗。但塑料奶瓶轻巧不易碎，当小婴儿会自己拿奶瓶喝

水时，最好选择塑料奶瓶。现在很多奶瓶都带测奶温的温度计，这确实很方便，但也有弊端，如果温度计出了毛病，而妈妈又不知道，会带来麻烦。用传统的方法，滴几滴奶或水在妈妈的手腕内侧，妈妈有天生的敏感，这样更保险。

==========

|

本书籍只提供参考阅读，阅读后请及时删除!!! |

|

【本作品来自互联网,本人不做任何负责】内容版权归作者所有 |

|

子女教育网 教子育儿好去处 www.znjy.cn |

==========